

THE

CĂLĂTORIA

JOURNEY



BRANDON BAYS

UN GHID EXCEPȚIONAL PENTRU VINDECAREA VIEȚII TALE ȘI ELIBERAREA TA

BRANDON BAYS

CĂLĂTORIA

Un ghid excepţional pentru vindecarea şi eliberarea ta

Traducerea din limba engleză: Cristian Hanu
Titlul original: *The Journey*, 1999

Cuprins

Introducere
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
Cuvânt de încheiere
Nota autoarei
Mulţumiri

„*Călătoria* lui Brandon descrie noua conştiinţă colectivă legată de vindecare şi de dezvoltarea personală care invadează la ora actuală întreaga planetă. Cartea reprezintă o sursă de inspiraţie pentru toţi cei care doresc să se elibereze şi să avanseze pe calea lor spirituală”.

Chris James, autoritate internaţională în domeniul puterii vindecătoare a sunetului, compozitor laureat cu multiple premii.

„O Călătorie uimitoare, un dar pentru noi toţi”.

Jane Seymour, O.B.E. Actriţă, artistă şi autoare a cărţilor: Doi odată *şi* Când ai gemeni.

„Procesul *Călătoriei* descris de Brandon Bays este o tehnică uluitor de simplă care facilitează vindecarea fizică şi emoţională într-un timp foarte scurt. Tehnica poate fi învăţată şi aplicată practic de către orice om, aproape instantaneu, şi oferă rezultate extrem de profunde, chiar dacă persoana a încercat până atunci alte tehnici care nu au dat randament. Recomand din toată inima Procesul Călătoriei, tuturor oamenilor”.

Ian Watson, cofondator al Colegiului Lakeland pentru Homeopatie, autor al cărţii Un ghid al metodologiilor homeopatiei.

„*Călătoria* oferă o abordare inovativă şi cu totul remarcabilă a accesării resurselor interioare profunde ce declanşează apoi vindecarea corpului şi a minţii”.

Walter, medic, medic şefia Natural Healthlink, director responsabil cu instruirea profesională în cadrul companiei Green Medicine

„În timp ce citeam *Călătoria*, am simţit că am o discuţie intimă cu Brandon. Curajul cu care a depăşit tragedia prin care a trecut, schimbându-şi totodată perspectiva asupra lumii, m-a impresionat profund. La ora actuală citesc din nou cartea”.

Becky Robbins, scriitoare şi conferenţiar

„*Călătoria* a reprezentat pentru mine un apel la trezire după un somn de foarte lungă durată şi a generat o serie de schimbări profunde în modul meu de lucru cu pacienţii. Cartea mi-a permis să integrez mai bine ce am învăţat în timpul

studiilor de medicină convenţională, oferindu-mi acces la cunoaşterea primordială dinlăuntrul meu”.

Birinder Kaur, medic de familie în Marea Britanie

„După ce am citit *Călătoria*, m-am simţit de parcă cineva m-ar fi spălat în interior. Inima mea s-a simţit vindecată şi completă. Simţeam nevoia să dansez, să cânt şi să sărbătoresc… În sfârşit, mă simţeam eliberată”.

Suzy Greaves, ziaristă la The Sunday Times

„*Călătoria* va inspira cu siguranţă milioane de oameni, nu doar pe cei confruntaţi cu provocări fizice, ci şi pe cei care caută eliberarea spirituală”.

Candace Pert, autoare a cărţii Moleculele emoţiei

Brandon Bays – Călătoria

Un ghid excepţional pentru vindecarea vieţii tale şi eliberarea ta.

Introducere

Aceasta este o carte despre libertate, despre libertatea de a-ţi trăi viaţa exact aşa cum ai visat întotdeauna să o trăieşti.

Cu toţii avem probleme care ne limitează sau care ne fac să ne simţim prinşi într-o capcană, cum ar fi sentimentele de mânie, de depresie, de durere, anxietate sau teamă. Unii oameni nu reuşesc să îşi definească aceste sentimente, dar simt că viaţa ar trebui să însemne ceva mai mult decât ceea ce trăiesc ei. Alţii se simt pur şi simplu nişte rataţi. Mulţi dintre noi cad pradă dependenţelor, iar unii chiar se îmbolnăvesc de boli grave, care le pun în pericol viaţa.

Oricât de gravă ar fi problema cu care te confrunţi şi oricât de mult te-ai luptat cu ea până acum, *tu ai posibilitatea să te eliberezi şi să te vindeci, devenind astfel complet.*

Tu ai capacitatea de a ajunge chiar la rădăcina acestor probleme. La acest nivel, le poţi rezolva şi te poţi detaşa în sfârşit de ele, eliberându-te, astfel încât să îţi poţi trăi viaţa la potenţialul tău maxim, ca expresie plenară a sinelui tău real.

După experienţa profund transformatoare prin care mi-am vindecat în mod natural o tumoare în numai şase săptămâni şi jumătate, eu am descoperit o bucurie nesfârşită şi o senzaţie de libertate care nu m-a mai părăsit de atunci. Acesta a devenit darul nepreţuit al vieţii mele.

Am scris cartea de faţă în semn de recunoştinţă profundă faţă de călătoria prin care am trecut. Speranţa mea este că ea va fi un *instrument viu* care te va inspira să te îmbarci în propria ta călătorie interioară. Îţi doresc să descoperi cu această ocazie bucuria infinită care reprezintă esenţa fiinţei tale.

Aceasta este o invitaţie către eliberare. Eşti gata să o accepţi?

— Veniţi pe marginea prăpastiei, a spus el.
— Nu putem, Învăţătorule, căci ne e frică.
— Veniţi pe marginea prăpastiei, a spus el.
— Nu putem, Învăţătorule, căci ne e frică.
— Veniţi pe marginea prăpastiei, a spus el.
Ei au venit. El i-a împins…
Iar ei au început să zboare.

Libertatea este destinul nostru.
Din păcate, noi ne temem să facem pasul
care poate restabili în noi acea măreţie
ce reprezintă natura noastră reală.

Am auzit odată o legendă care spunea că noi ne naştem în această viaţă ca nişte diamante perfect pure, fără nicio zgârietură şi fără niciun defect. Pe măsură ce trecem prin diferite încercări şi greutăţi specifice vieţii, strălucirea noastră interioară devine din ce în ce mai palidă, fiind ascunsă sub un strat de noroi.

Când devenim adulţi, noi ascundem acest strat de noroi sub un nou strat strălucitor de ojă. Ne afişăm astfel în faţa lumii exterioare sub această aparenţă fals-strălucitoare şi ne întrebăm de ce nimeni în jurul nostru nu pare impresionat de ea. În timp, mulţi oameni ajung să creadă că acest strat protector reprezintă însăşi esenţa lor. Drept urmare, ei îşi modelează întreaga identitate personală după chipul şi asemănarea lui.

Dacă suntem foarte norocoşi, viaţa ne oferă un dar, un „apel la trezire”. Uneori, din varii motive, noi putem străpunge stratul exterior al învelişului dur pe care ni l-am creat în jurul nostru, apoi şi celelalte straturi de noroi, şi putem surprinde un crâmpei din adevărata noastră strălucire interioară.

Dacă suntem încă şi mai norocoşi, noi ne putem petrece tot restul vieţii într-o călătorie de întoarcere acasă, în acest ţinut al frumuseţii şi libertăţii absolute. Descoperim astfel că am fost şi vom rămâne de-a pururi una cu acest diamant interior de o perfecţiune absolută.

Aceasta este povestea călătoriei către casă şi a apelului neîncetat al sufletului de a ne recunoaşte propria măreţie interioară. **Cartea de faţă este un apel la trezire, o invitaţie să te întorci în sfârşit acasă şi să redevii cel care eşti cu adevărat.**

Tu eşti chiar ceea ce cauţi.

1

În acea dimineaţă de vară a anului 1992, m-am trezit cu revelaţia că trebuie să înfrunt în sfârşit cauza care mi-a făcut burta să îmi crească atât de mult în ultimele luni. Nu mai puteam rămâne la nesfârşit în faza de negare. O parte din conştiinţa mea ştia că în corpul meu se ascunde o realitate extrem de neplăcută şi că trebuia să îmi fac în sfârşit analizele medicale necesare.

Nu-mi doream să cred că sunt „bolnavă” sau că ceva „nu este în regulă” în interiorul meu. La urma urmelor, întotdeauna am făcut ceea ce trebuia! Întreaga viaţă am fost extrem de conştientă de sănătatea mea, iar în ultimii 12 ani mi-am luat toate precauţiile necesare pentru a nu mă îmbolnăvi. Mâncam numai alimente vii, vegetariene, beam numai apă pură, filtrată, şi făceam sărituri pe o mini-trambulină în fiecare zi. Locuiam într-o căsuţă mică pe plaja din Malibu, în California, şi respiram astfel zilnic numai aer curat, încărcat cu aerosoli. Dar cel mai important lucru, datorită activităţii direcţionate către creşterea mea personală din ultimii ani, nu mai trebuia să îmi focalizez în mod deliberat gândurile asupra afirmaţiilor pozitive, întrucât mintea mea era orientată în mod natural către acestea. Aveam o căsnicie în care mă simţeam profund împlinită, îmi iubeam la nebunie copiii, şi peste toate, îmi plăcea munca pe care o desfăşuram şi mă simţeam recunoscătoare pentru acest lucru. Călătoream în întreaga lume ţinând seminare şi inspirându-i pe ceilalţi oameni să îşi cultive şi să îşi întreţină o stare de sănătate perfectă. Ce mai? Viaţa mea reflecta perfect tot ce îmi dorisem vreodată.

Mi-am petrecut întreaga viaţă participând la cele mai variate seminare şi cursuri pe tema autoperfecţionării şi am învăţat tot ce am putut despre vindecarea corpului şi a spiritului. Aveam convingerea că îmi trăiesc viaţa la unison cu principiile sănătăţii şi ale bunăstării, în sensul că nu mă limitam doar să vorbesc despre aceste principii, ci chiar le puneam în practică. Cu toate acestea, m-am trezit cu un abdomen atât de umflat încât păream gravidă (ştiam însă foarte bine că nu sunt). Cum era posibil aşa ceva, de vreme ce făcusem tot ce trebuia să fac pentru a-mi prezerva starea de sănătate?

Stânjenită şi ruşinată, nu mi-am putut recunoaşte temerile nici măcar în faţa celor mai apropiaţi prieteni. La urma urmelor,

eu eram „marea expertă” unanim recunoscută care le preda altora ce trebuie să facă pentru a-şi recăpăta şi menţine starea de sănătate! Şi totuşi, abdomenul meu devenise atât de umflat încât nu-mi mai puteam închide fermoarul la pantaloni!

Timp de mai bine de 15 ani m-am ocupat numai de terapii vindecătoare naturiste şi alternative. Cu toate acestea, acum, pusă în faţa unei potenţiale boli grave, mă simţeam terorizată de gândul de a mă duce la medic pentru un control „de rutină”. Deşi eram conştientă de necesitatea urgentă a unui diagnostic medical corect, nu ştiam de unde să încep şi la cine să apelez mai întâi.

Neavând curajul să le telefonez prietenilor mei şi neştiind la cine altcineva să apelez, m-am decis să încerc la librăria locală. Am trecut în revistă cărţile de pe rafturi şi am găsit una scrisă de o femeie-chirurg specializată în probleme de sănătate ale femeilor, dar care era renumită pentru faptul că nu se grăbea să le extirpe acestora organele bolnave înainte de a încerca toate celelalte opţiuni. M-am gândit să apelez la ea, aşa că am sunat la numărul de telefon indicat la sfârşitul cărţii. Spre surpriza mea, am reuşit să aranjez o consultaţie într-un interval de timp de numai şase săptămâni.

În tot acest timp, pântecul meu a continuat să se umfle, iar ciclul meu s-a deranjat complet, începând cu mult timp înainte de perioada lui normală. În noaptea de dinaintea consultaţiei, mi-am luat inima-n dinţi şi i-am spus despre ce este vorba uneia dintre prietenele mele cele mai bune, Catherine, pe care am rugat-o să mă însoţească la medic.

Când am ajuns împreună la biroul doctoriţei, mi s-a făcut rău la gândul bolii pe care mi-ar putea-o diagnostica aceasta. În timp ce stăteam de vorbă cu Catherine, aşteptând să îmi vină rândul, întregul corp mi s-a acoperit cu o transpiraţie rece, în timp ce valuri succesive de frică mă aduceau în pragul isteriei. După o oră şi jumătate, asistenta a venit în sfârşit şi ne-a chemat înăuntru. Examinarea a durat 45 de minute şi a fost extrem de amănunţită, părând să nu se mai termine. În tot acest timp, doctoriţa nu mi-a spus practic nimic, în timp ce eu aşteptam terorizată să aud verdictul fatal.

Când în sfârşit a terminat, s-a întors liniştită către mine şi m-a privit drept în ochi. Mi-a spus atunci, cu o voce blândă, dar lipsită de emoţie: „Brandon, ai în pântec o tumoare de mărimea

unei mingi de baschet. Este ca şi cum ai fi gravidă în luna a cincea”.

În timp ce încercam cu disperare să înţeleg ce îmi spunea, totul se învârtea în mintea mea. Am făcut o tentativă tragică de a glumi, spunându-i: „Haideţi, doamna doctor, nu credeţi că exageraţi puţin? O tumoare de mărimea unei mingi de baschet – nu este cam mult? La urma urmelor, o minge de baschet este cam atât de mare!” I-am indicat cu mâinile mărimea unei mingi de baschet, zâmbindu-i neîncrezătoare, dar simţindu-mă complet nelalocul meu.

Fără să răspundă în niciun fel tentativei mele de a o da în glumă, tonul ei a devenit ferm şi chiar tăios: „Ai fi preferat să îi spun o minge de volei? Uite, atât de mare e! (mi-a indicat mărimea unei mingi de volei). Şi asta nu e totul: din cauza mărimii ei, ea îţi striveşte şi celelalte organe interne. Nu ţi s-a întâmplat să îţi pierzi respiraţia în ultima vreme?”

I-am confirmat spăşită din cap şi am murmurat că am crezut că acest lucru se datorează unei balonări interioare şi creşterii mele în greutate din ultima vreme. Doctoriţa mi-a răspuns: „Se datorează acestei tumori, acestei mase din zona pelviană, care s-a extins din această zonă până la nivelul cutiei toracice [mi-a atins apoi corpul, indicându-mi exact cât de mult spaţiu ocupa tumoarea], iar acum îţi apasă pe diafragmă, împiedicându-te să respiri. De fapt, a crescut atât de mult încât trebuie să te internezi chiar astăzi în spital, pentru a-ţi fi înlăturată pe cale chirurgicală”.

Parcă m-ar fi lovit cu un ciocan în moalele capului! Am mai făcut câteva încercări stupide de a degaja atmosfera, după care am renunţat şi am întrebat-o dacă pot să-i vorbesc în particular.

În timp ce mergeam pe coridor, Catherine sporovăia într-una, punându-i tot felul de întrebări doctoriţei. Am înţeles că dorea să-mi ofere răgazul necesar pentru a-mi reveni şi pentru a-mi aduna puterile. Când am ajuns în biroul ei particular, am luat loc şi am întrebat-o pe doctoriţă ce trebuie să înţeleg exact şi care sunt opţiunile mele reale. Cu cât răspunsul ei se prelungea, cu atât mai dramatică părea situaţia. „Singura ta opţiune, mi-a spus ea, este operaţia chirurgicală, şi aceasta făcută de urgenţă”.

Inima a început să îmi bată nebuneşte. Mă simţeam ca un animal prins în capcană. În cele din urmă, a trebuit să îi spun

doctoriţei: „Nu pot să fac aşa ceva. Eu nu cred decât în vindecarea minţii şi corpului. Îmi desfăşor întreaga activitate în acest domeniu. De aceea, trebuie să aplic ceea ce le spun oamenilor. Cât timp îmi daţi?”

Mi-a răspuns că nu ar trebui să iau în derâdere ce mi-a spus. „Nu te înţeleg, Brandon. Nu este vorba doar de mărimea tumorii. Principala mea grijă este să nu mori în câteva zile din cauza sângelui pe care îl pierzi. Aşa-zisul tău ciclu nu are nimic de-a face cu menstruaţia. Este o hemoragie internă”.

Am început să negociez cu doctoriţa, încercând să găsesc contraargumente inteligente şi logice pentru tot ce-mi spunea ea. I-am spus că nu doresc să îmi risc viaţa, dar am nevoie de un anumit timp pentru mine, pentru a încerca tot ce ştiu în domeniul autovindecării.

Am întrebat-o: „Ce s-ar întâmpla dacă aş putea opri hemoragia prin hipnoză medicală, prin homeopatie sau prin alte mijloace naturiste? Cât timp mi-aţi da atunci?” Doctoriţa a scuturat din cap, exasperată, după care mi-a spus pe un ton ferm, deşi nu lipsit de blândeţe şi uşor condescendent: „Brandon, îmi pari o persoană onestă. Eu însămi cred în medicina alternativă atunci când diagnosticul o permite, dar tumoarea ta pelviană este prea mare pentru a ne putea gândi la aşa ceva”.

Mi-a indicat nenumăratele cărţi din rafturile bibliotecii, ca şi cum acestea ar fi putut depune mărturie pentru ceea ce dorea să îmi spună, apoi a continuat: „În toate aceste cărţi, nu există *nici măcar un singur caz cunoscut* al vreunei femei care să îşi fi vindecat prin alte mijloace o tumoare canceroasă de dimensiunea celei pe care o ai tu. Oricât de bune ar fi intenţiile tale, nu am dreptul să te las să părăseşti acest birou. Meseria mea este salvarea vieţilor oamenilor, iar ţie nu îţi pot salva viaţa decât internându-te chiar astăzi în spital”.

„Dar dacă aţi *putea* să îmi acordaţi un anumit timp, cât timp aş avea la dispoziţie?” am continuat să îmi susţin eu cauza. În cele din urmă, după încă 30 de minute de negocieri intense, am ajuns la o înţelegere: dacă voi reuşi să îmi opresc hemoragia internă în următoarele două zile, aveam la dispoziţie o lună pentru a aplica orice tratament naturist doresc. În schimb, dacă simptomele se înrăutăţeau, trebuia să o sun imediat, iar dacă după o lună tumoarea nu avea să dispară complet, trebuia să

mă întorc şi să îi las pe chirurgi să facă ce ştiau ei mai bine, adică să o elimine prin operaţie.

Când am ieşit din biroul doctoriţei, am privit-o în ochii ei îngrijoraţi şi mi-am dat seama că îi păsa cu adevărat de mine. Pe de altă parte, am înţeles că nu îmi acorda nicio şansă în ceea ce priveşte procesul de autovindecare. Şi-a luat rămas bun de la mine spunându-mi pe un ton atotştiutor: „Ne vedem într-o lună”. I-am simţit în voce certitudinea că operaţia chirurgicală era destinul meu.

Cu inima bătându-mi în continuare năvalnic, am ieşit afară, în soarele californian, şi m-am simţit de parcă aş fi ieşit dintr-o închisoare. Deşi nu mi-a plăcut niciodată oraşul Los Angeles, în acea zi mi s-a părut cel mai frumos loc din lume. Copacii păreau să strălucească în razele soarelui, aerul era înmiresmat, iar eu mă simţeam incredibil de norocoasă că sunt în viaţă. Toate simţurile mele erau trezite şi sensibile la maxim. Viaţa mi se părea o comoară nepreţuită.

În acea clipă s-a întâmplat ceva important. Mi s-a părut că timpul s-a oprit în loc. Orice teamă mi-a dispărut complet, făcând loc unei stări de calm profund, pe fundalul căreia am „ştiut” că am primit un apel la trezire şi e a această tumoare era de fapt un dar al vieţii, că avea un mesaj important să-mi transmită şi că voi reuşi să mă vindec într-un fel sau altul.

Dintr-odată, nu se mai punea problema *dacă* o să mă vindec, ci *cum*.

Deşi nu ştiam încă în ce urma să constea călătoria vindecării mele, am înţeles în acel moment că acea parte a fiinţei mele care a creat tumoarea avea să-şi asume inclusiv responsabilitatea pentru vindecarea ei. Am simţit atunci o stare de inocenţă şi de încredere absolută în faptul că voi fi ghidată şi ajutată să descopăr mesajul pe care dorea să mi-l transmită această tumoare pelviană.

Aşa a început călătoria vindecării mele.

2

În timp ce continuam să stau sub soarele care strălucea în Los Angeles în acele momente de pace, când timpul părea să se fi oprit în loc, am simţit că întreaga mea viaţă de până atunci a avut rostul de a mă conduce către acest punct. Prin minte au început să îmi treacă cele mai variate gânduri referitoare la tehnicile vindecătoare spirituale, mentale şi corporale pe care le experimentasem până atunci.

Am simţit atunci o recunoştinţă profundă pentru tot ce am învăţat de-a lungul timpului, pentru toţi profesorii de la care am învăţat aceste lucruri şi pentru toate cazurile pe care le-am studiat, ale unor oameni diagnosticaţi cu boli mai grave ca a mea, dar care au reuşit să se vindece singuri, dând dovadă de un mare curaj. Nu numai că am citit şi am studiat sute de astfel de cazuri, dar de-a lungul anilor de practică am avut privilegiul de a ajuta eu însămi foarte mulţi oameni să se vindece cu ajutorul terapiilor recomandate de mine. Am înţeles cu această ocazie că experienţele lor au fost un exemplu pe care acum a sosit vremea să îl urmez eu însămi, lăsându-mă inspirată inclusiv de curajul lor. Ştiam că dacă a existat o singură persoană care a reuşit să se vindece singură la nivel celular, însemna că orice om poate face acelaşi lucru. De aceea, nu aveam nici cea mai mică îndoială că acest lucru era posibil. Singurul lucru pe care nu îl ştiam încă era în ce va consta propria mea călătorie vindecătoare.

Dându-mi seama că am rămas scufundată o vreme în gândurile mele şi că prietena mea Catherine se afla încă lângă mine, m-am întors şi i-am spus: „Cel puţin, am la dispoziţie o lună. Haide să bem un suc natural de fructe. Mă simt cam tulburată şi simt nevoia să prind puţină forţă”.

Ajunsă într-un restaurant naturist, l-am sunat pe soţul meu, Don, care se afla într-un turneu de seminare cu Anthony Robbins, cel mai cunoscut profesor în domeniul creşterii personale din America. I-am spus vestea încercând să nu par excesiv de preocupată: „Îţi mai aminteşti de consultaţia medicală pe care mi-am programat-o pentru astăzi, ca să văd de ce mi s-a umflat atât de tare pântecul?”

„A, da, mi-a răspuns el. Cum a mers?”

„Ei bine, se pare că am o tumoare de mărimea unei mingi de baschet. Din fericire, am obţinut o lună ca să încerc să scap de ea”.

A urmat o pauză interminabilă. Se pare că Don rămăsese fără cuvinte.

În cele din urmă, mi-a spus: „La naiba! Numai o lună?”

Pentru un doctor în filosofie şi un erudit de talia lui, părea că îşi găseşte foarte greu cuvintele. Murmurând ceva neinteligibil, i-a dat telefonul lui Tony, care era totodată şi şeful *meu*. Trebuie să recunosc că nu mă aşteptam la aşa ceva. Mă simţeam expusă şi prinsă la colţ, dar am încercat să par veselă şi încrezătoare. I-am spus: „Salut, Tone. Nu ştiu dacă ai observat, dar burta mea a crescut cam mult în ultimele luni” (de fapt, eu credeam că am reuşit să ascund destul de bine acest lucru, îmbrăcându-mă cu rochii lungi şi romantice, de tip chimono).

„Sincer să fiu, Brandon, am cam observat”, mi-a răspuns el.

Dintr-odată, m-am simţit stânjenită şi mi-am cam pierdut entuziasmul. După o pauză lungă în care nu am ştiut ce să spun, cuvintele au ieşit dintr-odată în mine, aşa că i-am spus aproape fără nicio pauză între ele: „Ei bine, tocmai mi-a fost diagnosticată o tumoare de mărimea unei mingi de baschet şi am la dispoziţie numai o lună pentru a mă vindeca singură de ea”.

A urmat o nouă pauză lungă, în care eu mă aşteptam să primesc un răspuns umilitor pentru mine. Pe neaşteptate, Tony mi-a spus pe un ton încurajator şi blând: „Nu-ţi face probleme, Brandon. Vei reuşi cu siguranţă. Ne vedem la Masterat” (un seminar care urma să se ţină în Hawaii peste exact o lună).

Tony i-a dat apoi din nou telefonul lui Don, căruia i-am transmis pe scurt ce mi-a spus doctoriţa. L-am asigurat că o să încep să mă ocup chiar de astăzi de problema hemoragiei, după care am închis telefonul.

Am rămas o vreme lângă cabina telefonică, încă uimită de răspunsul lui Tony şi reflectând la el: „Nu-ţi face probleme, Brandon. Vei reuşi cu siguranţă.”. Mi-am dat seama cât de mare este încrederea pe care mi-o acordă, dar şi certitudinea lui în procesul de vindecare rapidă pe care îl poate desfăşura orice corp la nivel celular. Mi-am spus în sinea mea: „Are dreptate, aceste lucruri chiar se petrec şi sunt extrem de rapide. De aceea, trebuie să am grijă să nu le vorbesc de boala mea decât

celor care ştiu acest lucru şi care au această certitudine. Nu-mi pot permite să invit în mintea mea negativitatea bine intenţionată a celor care îşi proiectează asupra mea îndoielile, temerile şi simpatia lor greşită. La urma urmelor, nu am la dispoziţie decât o singură lună. *Timpul este foarte preţios pentru mine".*

Mi-am făcut atunci promisiunea solemnă că nu le voi vorbi despre boala mea decât acelor oameni despre care ştiam fără nicio îndoială că mă vor sprijini într-o manieră pozitivă, fiind absolut siguri că mă voi vindeca.

În final, nu le-am vorbit despre ea decât unui număr de opt oameni.

După prânz, m-am dus imediat la farmacia homeopatică locală şi i-am povestit farmacistului despre tumoarea mea. Acesta mi-a sugerat câteva remedii homeopatice şi din plante medicinale, inclusiv unul pentru oprirea hemoragiei, şi m-a sfătuit să renunţ la orice consum de cafeină, întrucât existau date care conduceau la concluzia că această substanţă poate conduce la creşterea dramatică a mărimii unei tumori.

De la farmacie, am plecat direct acasă, unde am practicat un proces simplu de autovindecare neuro-lingvistică, pentru a-mi opri hemoragia internă. Peste o zi şi jumătate, am rămas surprinsă şi uşurată să constat că hemoragia a încetat aproape în totalitate (mi-au mai apărut doar câteva pete rare de sânge).

Am sunat-o atunci pe doctoriţă. Auzind vestea, ea mi-a răspuns oarecum sceptică, dar totuşi deschisă, fără să uite să mă avertizeze înainte de a încheia conversaţia: „…Dacă vreunul din simptome se înrăutăţeşte, te rog să mă suni imediat".

Abia după ce am pus telefonul în furcă mi-am dat seama că am reuşit să îmi asigur o lună întreagă în care mă puteam simţi în siguranţă. M-am relaxat instantaneu şi am oftat uşurată. Mi-am dat apoi seama că adevărata muncă de vindecare abia acum începea.

3

Într-un fel, simţeam o curiozitate şi o deschidere aproape copilăreşti, întrebându-mă unde mă va conduce această călătorie. Pe de altă parte, eram pe deplin conştientă de faptul că am primit un „apel urgent la trezire” şi că o lună de zile era o perioadă foarte scurtă de timp. De aceea, nu-mi puteam permite să risipesc nici măcar un singur moment din ea. Deşi nu ştiam de unde să încep, am continuat să simt în interior acea „cunoaştere” care îmi spunea că voi fi ghidată şi că tot ce trebuia să fac era să AM ÎNCREDERE.

Mi-am făcut atunci promisiunea că voi accepta toate gândurile care mă vor călăuzi şi că VOI AVEA ÎNCREDERE în direcţia în care mă vor ghida ele. Mi-am propus să fac tot ce îmi va sta în puteri, oricare ar fi rezultatele pe care le voi obţine. Nu aveam nici cea mai mică îndoială că vreunul din aspectele principale ale călătoriei mele vindecătoare urma să constea în învăţarea lecţiei pe care trebuia să mi-o transmită tumoarea mea. Ştiam că trebuia să descopăr toate amintirile emoţionale şi tiparele mentale nerezolvate rămase înregistrate în celulele mele, că trebuia să învăţ lecţiile lor, iar în final să le rezolv şi să mă eliberez de ele.

După ani de zile în care am lucrat în domeniul vindecării minţii şi corpului, aveam convingerea absolută că totul se întâmplă cu un scop precis. Dacă înveţi lecţia pe care doresc să ţi-o predea boala sau blocajul fizic şi te eliberezi astfel de problemele emoţionale înmagazinate în interiorul celulelor, se produce o vindecare profundă pe toate nivelele fiinţei: emoţional, spiritual şi fizic. Aceasta este singura modalitate prin care corpul se poate vindeca singur, în mod natural. Ştiam, de asemenea, că procesul de vindecare presupunea eliberarea de toate problemele emoţionale nerezolvate înmagazinate în interiorul tumorii. Ce nu ştiam încă era în ce constau aceste probleme.

Pe de altă parte, ştiam că trebuie să îmi susţin corpul fizic prin toate modalităţile, întrucât acesta urma să elimine o cantitate uriaşă de celule degenerate şi toxice! De aceea, primul lucru pe care m-am decis să îl fac a fost să îmi purific organismul printr-o dietă adecvată, aplicând cele mai cunoscute terapii de purificare prin alimentaţie pe care le-am învăţat de-a lungul anilor.

Chiar şi până atunci consumam doar alimente pe care le consideram extrem de sănătoase, dar atunci m-am hotărât să îmi creez o dietă optimă, care să îmi asigure cel mai înalt nivel de energie posibil. Dacă până atunci fructele şi legumele proaspete reprezentau doar 65-70% din dieta mea alimentară, de data aceasta m-am decis să măresc acest procent la 100%, incluzând foarte multe sucuri proaspăt stoarse. Am adăugat anumite enzime alimentare şi mi-am amplificat semnificativ consumul de substanţe minerale. Am început să consum de asemenea anumite plante despre care ştiam că au un rol important în procesul de purificare a organismului. La toate acestea, am adăugat masajele corporale, pentru a-mi stimula sistemul limfatic, şi purificările la nivelul colonului cu ajutorul clismelor, astfel încât atunci când purificarea emoţională va fi încheiată, corpul meu să se afle într-o condiţie optimă, declanşând procesul de purificare la nivel fizic. Aceste prime măsuri erau terapii fizice, uşor de aplicat şi de implementat. Ştiam însă că adevărata muncă pe care urma să o desfăşor consta în descoperirea emoţiilor înmagazinate în interiorul tumorii.

În acea vreme, Don se afla în Canada, neputând renunţa la seminarele pe care se angajase să le ţină. De aceea, m-am decis să îl susţin şi nu am insistat să vină. Dimpotrivă, am ajuns la concluzia că o mică vacanţă nu ne-ar strica niciunuia dintre noi, aşa că am luat un avion şi am plecat la Quebec, în speranţa că această vacanţă avea să-mi reveleze ce aveam de făcut în continuare.

Ştiam instinctiv că adevărata călătorie vindecătoare constă în cultivarea liniştii interioare, a deschiderii, dar mai ales a ÎNCREDERII că următorii paşi îmi vor fi revelaţi la momentul potrivit. Îmi dădeam intuitiv seama că procesul nu avea nimic de-a face cu mine, personalitatea numită Brandon, fiind supervizat în totalitate de inteligenţa infinită din interiorul meu. Altfel spus, ştiam că procesul de vindecare depinde în totalitate de acea parte a fiinţei mele care îmi făcea părul să crească şi inima să îmi bată, şi că aveam nevoie de foarte mult curaj pentru a mă abandona în întregime în faţa ei şi pentru a mă relaxa, astfel încât să pot conştientiza următorii paşi pe care îi aveam de făcut.

De aceea, o mică vacanţă mi s-a părut cel mai bun lucru cu care puteam să încep.

4

În timp ce stăteam în avionul care mă ducea la Quebec, mi-am dat seama că nu voi putea savura rafinata alimentaţie franţuzească din zonă, fiind nevoită să mă rezum în continuare la salate, la suc de morcovi, la fructe proaspete şi la minerale coloidale. O parte din mintea mea refuza să se împace cu gândul, dar i-am reamintit că nu aveam la dispoziţie decât o singură lună şi că era tot ce puteam face pentru a-mi sprijini propriul organism în lupta pe care urma să o ducă.

La Quebec, m-am plimbat împreună cu Don pe străzile liniştite şi pitoreşti ale oraşului, timp în care am simţit că devin mai lucidă, iar simţurile mele se trezesc la viaţă. Copacii mi se păreau plini de energie, iar mirosurile care ieşeau din micuţele cafenele locale, extrem de variate şi de delicioase. Mă impresionau pietrele rotunjite cu care erau pavate străzile, dar şi norii care întunecau albastrul senin al cerului. Mă simţeam binecuvântată pentru toate senzaţiile pe care mi le ofereau simţurile, chiar dacă vântul era uşor tăios şi rece. Mă simţeam de parcă sufletul meu savura în sfârşit viaţa aşa cum este aceasta *în realitate*.

Din nou, timpul a părut că se opreşte în loc şi m-am simţit învăluită într-o linişte desăvârşită. Deşi întreaga natură părea că încremenise, mă simţeam mai vie ca oricând. Am trăit atunci sentimentul intuitiv puternic că sunt „ghidată”. Din exterior, probabil că păream liniştită şi gânditoare, dar în interior aproape că îmi venea să plâng de recunoştinţă pentru această cunoaştere care mi se revela cu atâta putere.

L-am privit pe Don, neştiind cât timp am rămas în această stare de linişte. Am observat că era el însuşi neobişnuit de tăcut. La insistenţele mele, Don a recunoscut că nu a dorit să îmi împărtăşească adevăratele sale sentimente, întrucât ştia cât de important este pentru mine să mă înconjor doar cu oameni care să mă sprijine într-o manieră pozitivă, întărindu-mi astfel *certitudinea* că mă voi vindeca. În ceea ce îl privea pe el însuşi, a recunoscut că era speriat.

„Pur şi simplu mi se pare atât de mare.”

Am făcut amândoi o pauză lungă.

„Chiar *este* mare”, i-am răspuns eu, liniştită.

Nu prea ştiam ce altceva să-i răspund. La urma urmelor, ceea ce spunea el era evident, dar cu toate acestea realitatea mi se părea incomprehensibilă, deşi îmi sărea în ochi.

A urmat o nouă pauză lungă.

În final, i-am spus: „Şi mie mi-e teamă uneori, aşa că trebuie să îmi reamintesc să fiu deschisă şi să am încredere. În astfel de cazuri, nu ai cu cine să te lupţi. Mi-ar plăcea să îţi pot explica această certitudine liniştită pe care o simt în interiorul meu, care mă face ca, oricât de îngrijorate ar fi mintea şi personalitatea mea, să «ştiu» în sinea mea că totul va fi bine. Această cunoaştere interioară este cea care mă susţine de-a lungul acestei călătorii ieşite din comun. De aceea, haide să ne bucurăm de această vacanţă şi de acest oraş atât de romantic”. Am intrat împreună într-o cafenea, iar eu l-am încurajat să se bucure de minunata bucătărie franceză, chiar dacă eu eram nevoită să consum doar salată. Fără să pară prea convins, Don a sfârşit prin a-mi asculta sfatul.

Pe măsură ce treceau zilele, starea mea de pace devenea din ce în ce mai profundă. După trei sau patru zile petrecute la Quebec, am ştiut că a sosit timpul să merg mai departe. Nu prea ştiam încotro mă îndrept, dar ceva din interiorul meu îmi spunea că trebuie să plec.

5

Pe când mă aflam încă la Quebec, m-am decis să îi sun pe prietenii noştri, Mark şi Elaine Thomas. Aceştia locuiau într-o comunitate spirituală din nordul statului New York, aşa că mi-am propus să îi vizitez, să fac câteva exerciţii corporale alături de ei şi să le cer sfatul referitor la ce am de făcut în continuare. Mark şi Elaine erau prietenii alături de care Don şi cu mine ne-am pregătit cel mai îndelung în domeniul igienei naturiste, al iridologiei, acupresurii, vindecării cu ajutorul plantelor medicinale, şi aşa mai departe, inclusiv într-un domeniu numit electronica organismului. Mark şi Elaine ne-au fost alături într-o perioadă de mari transformări spirituale şi emoţionale, şi chiar dacă de atunci au trecut ani, iar noi ne-am orientat către alte aspecte ale procesului de vindecare a minţii şi corpului, am simţit dintr-odată că ei erau cei mai potriviţi oameni pentru mine în acel moment. Între altele, ştiam că mă vor sprijini trup şi suflet.

Când am ajuns, Elaine ne-a oferit o ceaşcă de ceai din plante, după care ne-a întrebat pe loc, în stilul ei direct şi intuitiv: „Ei, ce s-a mai întâmplat? Cu siguranţă se petrece ceva!”

„Ei bine, am fost diagnosticată cu…” – şi i-am spus întreaga poveste, inclusiv primele măsuri pe care le luasem. Am încheiat spunând: „Aşa că acum mă las pur şi simplu ghidată”.

Elaine mi-a răspuns pe loc: „Brandon, mie nici măcar nu mi se pare o problemă reală. Nu am nici cea mai mică îndoială că vei reuşi să o scoţi la capăt… că nu vei avea nicio dificultate… că va fi ca o briză… Pur şi simplu ştiu acest lucru… Crede-mă, Brandon”. Şi am crezut-o.

Era a doua oară când mi se întâmpla ca cineva care auzea vestea să reacţioneze *exact la fel* ca Tony: „Nicio problemă. Cu siguranţă te vei face bine”. Începeam să cred că oamenii din jurul meu erau un fel de oglindă care reflecta cunoaşterea interioară ce se amplifica în permanenţă în interiorul meu! Această confirmare exterioară a adevărului pe care îl simţeam eu însămi la nivel intuitiv era extrem de reconfortantă.

Cât timp am stat la Elaine şi la Mark, mi-am făcut câteva masaje, iar Elaine a vorbit cu un specialist în plante medicinale, care mi-a recomandat câteva plante în plus pentru purificarea organismului. În timp ce mă pregăteam de plecare, masorul mi-a dat o mică foaie de hârtie pe care notase un număr de telefon.

„Am făcut câteva cercetări pentru tine, mi-a spus el, şi am găsit un specialist în masajul cranian-visceral care lucrează în Santa Monica. Nu este foarte departe de Malibu, nu?”

„Nu, este foarte aproape, i-am răspuns eu. Îţi mulţumesc, eşti foarte amabil”.

„Nu-ţi face probleme, Brandon, am convingerea că vei scăpa uşor de tumoare”.

Era deja a treia oară! De data aceasta, am simţit cum mi se ridică părul pe cap. Mi se părea evident că universul încearcă să îmi transmită ceva. Nu am crezut niciodată până atunci în astfel de semne, dar de data aceasta mi se părea că ele mă invadează de pretutindeni, indicându-mi acelaşi lucru: TE VEI VINDECA!

Luând bileţelul cu numărul de telefon, m-am gândit: „Hm, cine ştie? Poate că acest tip este exact cel pe care mi-l indică indicatoarele care îmi apar de-a lungul drumului. De îndată ce ajung înapoi în Malibu, am să-i dau un telefon”.

6

În drumul de la aeroport către casă, am luat în mână bileţelul cu numărul de telefon şi am simţit cum creşte în mine un sentiment de anticipare. De-abia aşteptam să văd unde mă va conduce acest nou semn indicator.

De-abia ajunsă acasă, m-am repezit direct la telefon şi am format numărul de pe bileţel. Mi-a răspuns secretara terapeutului. Aceasta şi-a cerut scuze, dar mi-a spus că masorul nu avea nicio zi liberă în următoarea lună. Doream să mă programez peste o lună?

O lună? Eu nu aveam la dispoziţie o lună! Nu îmi mai rămăseseră decât mai puţin de trei săptămâni.

M-am simţit de parcă mi-ar fi spart cineva balonul cu un ac. Cum era posibil? Fusesem atât de sigură că noul terapeut făcea parte integrantă din călătoria mea, că era unul din semnele indicatoare pe care mi le-a scos în cale universul. Până acum totul s-a desfăşurat atât de perfect, de parcă m-aş fi aflat în „zona de graţie” de care vorbesc atât de mulţi sportivi. Ceva nu părea în regulă. De aceea, am întrebat-o pe secretară dacă este absolut sigură că nu mă poate programa mai devreme.

„Da, îmi pare rău. Domnul doctor are programul complet”.

Dezumflată, am pus receptorul în furcă, încă neconvinsă. Două minute mai târziu, am format din nou numărul: „Aş putea vorbi cu domnul doctor?”

„Este împreună cu un client”.

„Îi puteţi transmite atunci mesajul meu?”

„Am să-i transmit că l-aţi căutat”.

În aceeaşi seară, la orele 22:45, am primit un telefon. Vocea de la celălalt capăt al firului a început cu o avalanşă de scuze pentru faptul că mă sună la o oră atât de târzie. „Numele meu este Benjamin. Sunt terapeutul specializat în masajul cranian-visceral pe care l-aţi sunat mai devreme.”.

Am discutat la telefon până la orele 23:00, după care mi-a spus: „Ascultaţi-mă, dacă nu vă deranjează să veniţi la ora 7:00 dimineaţa, vă pot programa pentru oricâte şedinţe doriţi, începând de mâine şi până în ziua când trebuie să vă întoarceţi să vă faceţi analizele. Puteţi veni atât de devreme?”

„Nu-mi pot permite să nu o fac. Voi fi la dumneavoastră la orele 6:45”.

Deşi nu mi-a plăcut niciodată să mă trezesc dimineaţa devreme, m-am simţit plină de entuziasm la gândul că făceam ceva pentru vindecarea mea fizică şi fericită că lucrurile au „reintrat în normal”.

La sfârşitul primei şedinţe, Benjamin mi-a spus, în timp ce îmi luam haina: „Ştii, am sentimentul că vindecarea nu va fi o problemă pentru tine. Trăiesc chiar senzaţia că a început deja. Poate părea ciudat, întrucât mai ai trei săptămâni până la analize, dar trăiesc sentimentul acut că îţi vei rezolva fără dificultăţi problema”.

Am repetat cu voce tare ce mi-a spus, după care mi-am luat rămas bun zâmbindu-i: „Ne vedem mâine”. Ce era asta, o *mantra?*

Benjamin mi-a dat numele unei terapeute foarte bune în domeniul purificării colonului. Am sunat-o imediat şi am reuşit să obţin o programare. În timpul şedinţei, ea mi-a palpat pântecul şi mi-a spus: „Ştii, trăiesc sentimentul că se va elimina foarte rapid, dar că mai ai câteva probleme emoţionale nerezolvate care mai simt încă înmagazinate aici, de care trebuie să te eliberezi”.

„Ştiu”, i-am răspuns eu. Într-adevăr, eram pe deplin conştientă de faptul că deşi am făcut tot ce mi-a stat în puteri pentru a mă purifica la nivel fizic, nu făcusem încă nimic pentru a mă vindeca la nivel emoţional, aşa că nu m-am apropiat cu nimic de esenţa cauzei care a declanşat tumoarea. Am făcut o scurtă introspecţie, pentru a-mi da seama dacă nu cumva evitam să fac acest lucru, dar nu am simţit nimic în această direcţie. Eram cât se poate de deschisă şi continuam să am încredere că voi fi călăuzită la momentul potrivit. Până una alta, nu am auzit încă nicio „chemare” care să mă direcţioneze către cauza emoţională a tumorii.

Am avut nevoie de foarte mult curaj şi de mai multă răbdare decât sunt obişnuită să am pentru a continua să am încredere în întregul proces, întrucât eram pe deplin conştientă cât de repede trece timpul! În acea noapte, am primit un telefon de la un prieten spiritual foarte drag din San Francisco, pe nume Kabir. Întâmplarea face să fie oncolog, adică medic specializat în cancer. I-am explicat ce se întâmplă şi am fost nevoită să ascult o oră de explicaţii tehnice, din care nu am înţeles nici jumătate. Simţeam totuşi că: „Trebuie să existe un motiv pentru care

ascult aceste lucruri”. În cele din urmă, către finalul conversaţiei, a renunţat să mai vorbească precum un medic şi şi-a reamintit că suntem prieteni. În sfârşit, am putut să spun şi eu ceva. I-am explicat că nu am intenţia să merg pe calea medicinii tradiţionale, ci că încerc să mă vindec singură înainte de a le da chirurgilor şansa de a mă opera. Am adăugat că doresc să ajung la problemele emoţionale reale care au stat la baza tumorii şi să învăţ lecţia pe care doreşte să mi-o ofere această masă din regiunea pelviană.

„Brandon, am o idee! mi-a spus el. Ar trebui să vii într-o vizită de două zile. Cunosc o specialistă în eliminarea problemelor emoţionale prin lucrul asupra corpului fizic. O vizitez eu însumi regulat şi trebuie să recunosc că e fantastică! E ca o magie! Şedinţele ei m-au ajutat să scap de o sumedenie de probleme”.

Pentru un medic, mi s-a părut că sună destul de melodramatic, dar ceva din interiorul meu m-a făcut să devin atentă. Chiar dacă specialista respectivă nu era chiar atât de fantastică, m-am gândit în sinea mea, mă voi putea duce oricând la un centru local de meditaţie pentru a participa la programele sale. Peste toate, aveam posibilitatea să îl revăd pe bunul meu prieten Kabir şi să port cu el una din discuţiile noastre pur spirituale, care ne fac amândurora o plăcere atât de mare.

„O să verific dacă am un avion bun. Dacă nu, o să trag concluzia că nu ne-a fost dat să ne întâlnim acum”.

În cele din urmă, s-a dovedit că o companie de transport aerian oferea o reducere cu totul specială pentru zborurile la San Francisco peste exact două zile. Mai aveam două săptămâni şi jumătate până la noile analize medicale pe care urma să le fac şi trebuia din nou să merg pe mâna ÎNCREDERII.

Când am ajuns, am aflat încântată că prietenul meu Kabir îmi aranjase deja două programări. Fiind medic, s-a dovedit că avea el însuşi programul foarte încărcat, fiindu-i aproape imposibil să mă vadă, fapt care mi-a convenit de minune, întrucât din clipa în care m-am dat jos din avion am avut sentimentul că în San Francisco se va întâmpla ceva foarte important pentru mine.

De aceea, am luat pe loc decizia spontană (care nu mă caracterizează deloc) să nu mă duc direct acasă la Kabir (Don mă însoţea), ci să ne cazăm împreună într-un mic motel în apropierea străzii pe care locuia terapeuta. Imaginându-mi că

nu voi rămâne prea mult la San Francisco, m-am gândit că voi avea nevoie de odihnă între două şedinţe, astfel încât să mă pot vindeca mai uşor. Peste toate, motelul era situat chiar pe strada unde se afla centrul de meditaţie, unde mă puteam retrage pentru a medita în linişte.

O anumită parte din fiinţa mea şi-a dat seama instinctiv că a venit vremea să mă interiorizez şi să mă confrunt cu mine însămi. La acea dată încă nu ştiam cât de importantă se va dovedi această decizie.

7

În timp ce urcam treptele de la apartamentul Surjei, terapeuta specializată în eliminarea problemelor emoţionale prin intermediul masajului corporal, m-am simţit uşor speriată. M-am întrebat ce se întâmplă. În cele din urmă, am alungat orice gând de spaimă şi am sunat la uşă.

Mi-a deschis o doamnă cu o înfăţişare amabilă. Mi-a vorbit pe un ton foarte liniştitor şi m-a condus către camera în care făcea tratamentele. Aceasta era curată şi caldă, şi te făcea să te simţi imediat ca acasă. Am întrebat-o de ce existau atâţia ursuleţi din pluş pe scaune. „O, mi-a răspuns ea, sunt pentru copiii care vin aici. Jucăriile îi fac să se simtă imediat în siguranţă. De altfel, nu sunt puţini nici adulţii cărora le face plăcere să îi vadă”. Am zâmbit şi am trăit sentimentul că, de fapt, ursuleţii se aflau acolo mai mult pentru adulţi. Era puţin bizar, dar reconfortant.

În cameră ardea un beţişor parfumat. Pe pereţi se aflau fotografiile celor doi maeştri cu care studiase Surja. Deşi era specializată în primul rând în arta masajului, îmi dădeam seama că era o fiinţă foarte spirituală şi că avea aceeaşi sete de cunoaştere ca şi mine.

Înainte de a începe, am început să discutăm, aşa că i-am spus întreaga poveste, de la bun început şi până la sfârşit. I-am explicat astfel că am convingerea fermă că amintirile emoţionale sunt înmagazinate în interiorul celulelor, fiind chiar transmise de la o generaţie la alta, şi că adevărata vindecare nu se poate produce decât atunci când omul se eliberează de aceste amintiri celulare. Dorinţa mea sinceră era să mă confrunt în sfârşit cu aceste amintiri înmagazinate în interiorul tumorii şi speram că Surja mă va putea ajuta.

Am recunoscut că lucrând eu însămi în domeniul vindecării minţii şi corpului, am încercat tot ce am ştiut de-a lungul ultimilor 20 de ani. Mi se părea că am experimentat toate tehnicile vindecătoare posibile şi avusesem sentimentul că m-am eliberat de toate problemele mele emoţionale. De aceea, atunci când abdomenul meu a început să se umfle, nu mi-a trecut nicio clipă prin minte că ar putea fi o problemă gravă de sănătate. Am admis faptul că s-ar putea să fi devenit arogantă, gândindu-mă că aşa ceva nu mi se putea întâmpla mie.

Am continuat spunându-i Surjei cât de ruşinată m-am simţit când am aflat de mărimea tumorii mele, şi mai ales când mi-am

dat seama cât de mult timp m-am cantonat în negare. Pur şi simplu nu doream să cred că sănătatea mea se putea deteriora atât de rapid şi de grav, în condiţiile în care eram convinsă că am făcut întotdeauna ceea ce trebuia pentru a mi-o păstra.

Surja m-a oprit şi mi-a spus: „Ştii, eu cred că chiar ai făcut tot ce trebuia. Personal, am sentimentul că este vorba de nişte emoţii mai vechi, de care a sosit timpul să te eliberezi”.

„Bine, dar cred că am practicat toate terapiile vindecătoare de pe planetă!”

„În orice caz, corpul tău nu este de aceeaşi părere! Faptul că problemele tale emoţionale s-au manifestat la nivel fizic arată *că eşti în sfârşit pregătită să te confrunţi cu ele şi să te eliberezi!”*

Ştiam că are dreptate, aşa că i-am confirmat din cap. Era evident că aveam aceleaşi convingeri legate de sănătate, aşa că am început să mă simt din ce în ce mai confortabil.

Am continuat să discutăm despre diferite practici terapeutice şi ne-am amuzat împreună amintindu-ne de anumite tehnici ridicole pe care le-am încercat în tinereţea noastră. Ne-am împărtăşit apoi realizările spirituale. Au trecut astfel 45 de minute, fără să ne dăm seama că timpul atât de preţios trecea, iar noi nu făceam nimic din punct de vedere terapeutic.

Înainte de a începe şedinţa propriu-zisă, m-am rugat în sinea mea să am curajul de a mă confrunta cu emoţiile înmagazinate în interiorul tumorii. M-am deschis şi m-am abandonat complet în sinea mea, lăsându-mi conştiinţa să se dilate în acea stare de linişte care m-a însoţit tot timpul în decursul călătoriei mele de până atunci. Ştiam instinctiv că toate răspunsurile îmi veneau atunci când mă aflam în această stare de linişte interioară, şi nicidecum de la personalitatea mea, sau cu atât mai puţin de la mintea mea raţională. Dacă mintea mea gânditoare mi-ar fi putut oferi vreun răspuns, ar fi făcut-o cu siguranţă până acum. Dat fiind că nu a făcut-o, singura cale pe care mai puteam merge era aceea a încrederii în acea înţelepciune mai profundă care se ascunde în adâncurile fiinţei mele, făcându-mi inima să îmi bată, ochii să îmi strălucească şi părul să crească, în acea inteligenţă de care depinde înmulţirea celulelor mele şi care rămâne trează în timp ce eu dorm noaptea. Ştiam că trebuie să am încredere şi să mă abandonez în totalitate în faţa esenţei

mele, a sinelui meu real, care a reprezentat întotdeauna adevăratul meu „cămin”.

Când Surja a început să mă maseze, am închis ochii şi am simţit că mă relaxez din ce în ce mai profund. M-am scufundat într-o stare de pace interioară şi am simţit din nou că timpul se opreşte în loc, că simţurile mele sunt pe deplin trezite, cu toate că mintea nu îmi mai funcţionează deloc, totul pe fundalul unei stări de pace care mi se părea infinită. În acel moment, m-am simţit conectată cu întreaga realitate.

În timp ce mă masa, Surja mi-a sugerat: „Ce-ar fi să încerci să pătrunzi cu ochii minţii în interiorul tumorii, pentru a vedea ce se întâmplă acolo?” Sugestia ei mi s-a părut evidentă şi perfect justificată. De aceea, m-am decis să o pun în practică. Când am pătruns în interiorul uterului meu, nu mi-a plăcut ce am văzut acolo. Imaginea pe care o percepeam cu ochii minţii era de-a dreptul înspăimântătoare şi m-a făcut să îmi doresc să ies de acolo. Mi-am spus în sinea mea: „Nu vreau să văd toate acestea”. Din fericire, înţelepciunea mea interioară mi-a reamintit că mă aflam aici pentru un motiv foarte limpede. De aceea, m-am rugat din nou să am curajul de a privi în faţă ceea ce trebuia să privesc. Eram absolut convinsă că aveam să mă confrunt cu o realitate pe care nu o voi putea suporta.

În timp ce mă „plimbam” în interiorul tumorii, am ajuns într-o zonă care mi s-a părut cu deosebire întunecată. Apropiindu-mă de ea, am simţit o senzaţie puternică de teamă care emana din pereţii ţesuturilor. În mod spontan, în minte mi-a revenit o amintire a unei traume intense din copilărie. Instantaneu, mintea mea gânditoare s-a îndoit că aceasta ar fi cauza reală a tumorii. Mi-am spus în sinea mea: „Nu poate fi aceasta cauza. Cunosc totul despre această amintire şi m-am eliberat de mult de ea! Nici măcar nu a fost o problemă atât de mare. Nu are cum să fie cauza unor simptome atât de grave…”, şi aşa mai departe.

În timp ce Surja continua să mă maseze, am încercat cu sfială să îi împărtăşesc argumentele minţii mele gânditoare. Surja mi-a răspuns încurajator: „Probabil că nu întâmplător a scos înţelepciunea corpului tău la suprafaţa conştiinţei tale acea amintire. Deocamdată, eu zic să urmezi calea care ţi s-a oferit. La urma urmelor, ce ai de pierdut, chiar dacă mintea ta gânditoare se îndoieşte?”

Ascultându-i sfatul, am continuat să contemplu acea amintire. M-am trezit că repet scena din copilărie, cadru cu cadru, dar cu o mişcare încetinită. Când mă aşteptam mai puţin, am simţit o emoţie puternică, de care uitasem demult. Aceasta era adevărata emoţie pe care am simţit-o la vremea respectivă, uitând mai târziu cât de intensă a fost. Încă din copilărie mă specializasem în a-mi masca adevăratele emoţii, afişând un aer curajos şi demn.

Lacrimile au început să îmi curgă pe obraji.

Amintirea mi se părea foarte intimă şi nu doream să îi împărtăşesc foarte multe Surjei în legătură cu ea. Pe de altă parte, simţeam o mare uşurare să pot fi în sfârşit sinceră cu mine însămi, să îmi iau masca de pe faţă şi să experimentez incredibila vulnerabilitate şi neajutorare pe care le-am simţit în acea perioadă timpurie a copilăriei mele. Era prima dată când îmi permiteam să *simt* cu adevărat emoţiile naturale pe care nu mi-am permis să le experimentez nici măcar în timpul traumei propriu-zise. Încă de când eram copil mic, am învăţat că nu este permis să îţi arăţi adevăratele sentimente. Din păcate, nu mi-am permis să le recunosc nici măcar faţă de mine însămi.

Într-o manieră foarte simplă şi curată, am retrăit acum experienţa emoţională pe care am avut-o în copilărie. Nu am uitat niciodată cu adevărat de această amintire, aşa că „descoperirea” ei nu era o revelaţie propriu-zisă. Singura surpriză era intensitatea emoţiilor pe care le-am simţit atunci! La vremea respectivă m-am străduit atât de mult să le acopăr sub preş încât am reuşit să mă conving singură că experienţa nu a fost foarte importantă!

I-am împărtăşit câte ceva din ceea ce trăiam Surjei, care m-a întrebat cu blândeţe: „Acum te simţi împlinită?” M-am folosit din nou de înţelepciunea mea interioară pentru a verifica acest lucru şi i-am răspuns: „Nu”.

„În acest caz, imaginează-ţi un foc de tabără şi aşează-te în jurul lui, împreună cu toate celelalte persoane implicate în amintirea ta. În această atmosferă plăcută, purtaţi cu toţii o conversaţie. Încearcă să afli astfel de ce s-au comportat celelalte persoane aşa cum au făcut-o şi spune-le ce ai simţit cu adevărat. Lasă-ţi eul din copilărie să vorbească în locul tău, ca şi cum scena ar fi reală”.

Ideea Surjei mi s-a părut din nou bună, aşa că m-am gândit să o pun în practică, convinsă că nu aveam nimic de pierdut. În tot acest timp, Surja continua să mă maseze cu multă iubire. Ea părea să ştie instinctiv în ce zone corporale aveam acumulate mai multe tensiuni, aşa că le masa mai uşor, în timp ce eu continuam procesul de prelucrare internă.

Mi-am imaginat în faţa ochilor minţii un foc de tabără. În jurul lui eram eu şi părinţii mei (care păreau mult mai tineri şi erau îmbrăcaţi în stilul ciudat al anilor 50). Eu aveam patru ani şi păream foarte nesigură pe mine. Eul meu actual era şi el de faţă, aşa că m-am decis să o invit pe fetiţă să stea în poala mea, astfel încât să se simtă în siguranţă şi protejată.

Discuţia care s-a desfăşurat în jurul focului de tabără m-a surprins la culme. Nu mi-am dat niciodată seama cât de intens a suferit fetiţa de patru ani care am fost cândva în urma acestei experienţe. Se pare că micuţa avea de împărtăşit o mare durere rămasă neexprimată.

În sfârşit, ea a avut prilejul să spună ceea ce nu a putut face atâţia ani la rând. Cuvintele rămase nerostite i-au ieşit pe nerăsuflate pe gură, ca şi cum ar fi aşteptat multă vreme să se poată elibera. Când fetiţa a rămas fără cuvinte, m-am întors către părinţii mei şi i-am întrebat de ce s-au comportat aşa cum au făcut-o. Am rămas la fel de surprinsă să aflu prin ce treceau la vremea respectivă aceştia. Înţelegând în sfârşit cauza durerii lor şi cât de frustraţi şi de neajutoraţi s-au simţit în acea perioadă, ochii mi s-au umplut de lacrimi. Sora mea s-a înecat la vârsta de patru ani, iar ei îşi proiectau uneori durerea pe care nu şi-o puteau exprima direct asupra noastră, a celorlalţi copii.

Discuţia din jurul focului a continuat până când toată lumea a spus ce avea de spus, scoţând la lumină cele mai ascunse sentimente. În sfârşit, pentru prima dată, micuţul meu eu de la vârsta de patru ani a înţeles în profunzime de ce s-a întâmplat ceea ce s-a întâmplat atunci. În urma acestei experienţe, am rămas cu o stare de pace şi de înţelegere reală.

I-am povestit pe scurt Surjei experienţa pe care am trăit-o, iar aceasta m-a întrebat din nou dacă mă simt complet liniştită şi împăcată cu ceea ce s-a întâmplat atunci. Am făcut din nou o introspecţie, după care i-am răspuns: „Nu, se pare că mai e o problemă care mă macină, dar nu-mi dau seama despre ce este

vorba. Singurul lucru care mi-e clar este că mai am de rezolvat ceva”.

Nu ştiam unde să caut. Îmi dădeam seama că nu are niciun rost să apelez la mintea mea raţională, care nu mi-ar fi putut oferi decât un răspuns logic şi evident, ce nu m-ar fi putut ajuta cu nimic să mă vindec, sau m-ar fi judecat şi mi-ar fi spus că toate acestea sunt prostii.

De aceea, m-am deschis din nou în interior, abandonându-mă în faţa tăcerii spiritului meu. Ştiam că dacă voi primi un răspuns, aceasta era zona din care va proveni acesta. Când tăcerea a devenit omniprezentă, mintea mea s-a oprit din nou în loc, iar eu am simţit iarăşi starea de pace interioară care emana din sufletul meu. Gândurile mele au tăcut, iar mintea mea s-a lăsat în totalitate pradă tăcerii.

Din profunzimile acestei tăceri am auzit cuvintele: „Trebuie să îţi ierţi părinţii”.

Parcă m-ar fi lovit o piatră în moalele capului. Am ştiut imediat că acesta era adevărul. Era atât de evident, şi totuşi nu-mi trecuse niciodată prin minte. De aceea, mi-am imaginat din nou focul de tabără şi pe părinţii mei în jurul lui, împreună cu mine. I-am iertat atunci din toată inima, cu inocenţa pe care numai copiii o pot avea. În timp ce buzele mele rosteau cuvintele de iertare, am simţit că îmi explodează inima. Actul iertării a fost absolut autentic şi a ieşit din profunzimile sufletului meu.

Ochii mi s-au umplut din nou de lacrimi. Am fost invadată iară şi de o stare de pace, care de data aceasta mi s-a părut desăvârşită. Intuiţia mi-a spus că TOTUL S-A TERMINAT!

În timp ce stăteam pe masa de masaj, am simţit o energie subtilă, dar palpabilă, care îmi trecea prin mâini şi prin picioare, invadându-mi apoi întregul corp. Undeva, în străfunduri, am ştiut că tumoarea începe să se vindece.

La scurt timp, Surja m-a avertizat cu blândeţe că timpul alocat şedinţei se apropie de sfârşit. Trecuseră deja două ore. Mie mi s-a părut de parcă ar fi trecut doar câteva minute! M-am ridicat uşor ameţită, iar Surja mi-a dat un pahar cu apă.

În continuare, mi-a sugerat să mă întorc la motel, să beau puţină supă, să mă odihnesc şi să las procesul de vindecare să continue. Am aprobat-o în tăcere. Nu-mi ardea deloc de vorbit, aşa că m-am pregătit să cobor de pe masa de masaj.

În sinea mea, mintea gânditoare a preluat din nou controlul, spunându-mi lucruri de genul: „La urma urmelor, nu s-a întâmplat mare lucru! Bun, ai descoperit o amintire veche – şi ce dacă?… Ai mai făcut astfel de lucruri şi înainte… Totul s-a petrecut în imaginaţia ta…”, şi aşa mai departe.

M-am dat jos de pe masă, cu mintea sporovăindu-mi în continuare, şi m-am aplecat să îmi iau hainele. În timp ce încercam să îmi pun pantalonii, am simţit că îmi pierd echilibrul. M-am văzut nevoită să iau un scaun şi să stau jos.

În acea clipă mintea mea raţională a încetat complet cu criticile şi s-a focalizat în totalitate asupra corpului meu. Prin minte mi-au trecut gânduri de genul: „La naiba! Se întâmplă ceva – ceva important!” Instinctiv, mi-am mângâiat burta, ca să văd dacă nu cumva umflătura a dispărut instantaneu. Chiar dacă nu dispăruse, carnea nu mai era atât de întărită, ci mi se părea mai moale. „Probabil că visez, mi-am zis în sinea mea. Este imposibil ca lucrurile să se deruleze atât de rapid”. Mintea mea a luat-o razna. Pur şi simplu, nu înţelegeam ce se întâmplă. Îmi era extrem de rău. Singurul lucru pe care mi-l mai doream era să mă odihnesc într-un pat.

Soţul meu Don se afla în camera alăturată, dar nu doream să vadă cât de rău îmi este. Mă simţeam extrem de dezorientată. Simţeam că lucrurile se schimbă rapid în interiorul meu, dar ştiam că nu pot explica raţional aceste senzaţii.

Ajutată de Don, am reuşit să ajung la maşină. Când am ajuns în sfârşit la motel, m-am simţit extrem de recunoscătoare să mă aşez în patul cu aşternuturi curate şi să mă odihnesc, lăsând procesul de purificare să continue singur.

Procesul de „prelucrare” internă a continuat de-a lungul întregii zile, după care a urmat un somn agitat. Dimineaţa m-am trezit slăbită şi vulnerabilă, fără să înţeleg nimic din ceea ce mi se întâmpla. Totul s-a petrecut atât de rapid. Era ca şi cum moleculele corpului meu ar fi intrat în vibraţie, transformându-se incredibil de repede. Când mi-am atins cu mâna abdomenul umflat, care înainte era dur, la fel ca în timpul sarcinii, acesta mi s-a părut la fel de moale ca o piftie.

Timp de trei zile, m-am simţit slăbită şi dezorientată, ca şi cum aş fi fost expusă. Corpul meu părea să ştie însă ce are de făcut. Un singur lucru mi-era absolut clar: procesul nu avea nimic dea face cu „eul” meu, ci era controlat în întregime de

înţelepciunea corpului meu, care îmi transforma celulele într-o manieră precisă şi ordonată, cu acordul lor, fără ca eu să trebuiască să mă gândesc la acest proces.

În mod paradoxal, mintea mea a tăcut de tot, fără să mai facă niciun comentariu. Îi era evident că lucrurile se desfăşoară aşa cum trebuie, fără interferenţele ei. De aceea, nu mai avea nimic de comentat. Pacea care m-a cuprins era desăvârşită. Mă simţeam inocentă, la fel ca un copil mic, şi perfect mulţumită de faptul că nu înţelegeam ce se întâmplă în interiorul meu. Am continuat să mă relaxez în acea stare de acceptare omniprezentă. Inteligenţa înţelepciunii mele corporale îşi făcea liniştită treaba, desăvârşindu-şi miracolul intern, şi tot ce puteam face eu era să mă odihnesc şi să mă abandonez în totalitate.

În această stare de spirit, prin minte mi-a trecut gândul că până atunci am crezut că tumoarea era cea care se cramponează de mine, în timp ce în realitate eu eram aceea care se crampona de ea, pentru a mă proteja astfel de o amintire dureroasă şi de emoţiile asociate cu ea. Când am descoperit în sfârşit tiparele emoţionale care stăteau la baza tumorii, rezolvându-le o dată pentru totdeauna, raţiunea de a exista a acesteia a dispărut, iar ea a început să se vindece. Când problema care a stat la baza ei a fost atacată frontal, recunoscută şi vindecată, tumoarea mea s-a pregătit de plecare. Şi-a îndeplinit scopul şi mi-a transmis mesajul pe care dorea să mi-l transmită.

Era ca şi cum mi-aş fi aşezat singură amintirea dureroasă într-un pachet, pe care l-am înfăşurat apoi într-o cârpă. Corpul a perceput acest corp străin şi a început să construiască un ţesut în jurul lui, care a devenit din ce în ce mai mare, pentru a mă proteja astfel de amintirea dureroasă care m-a marcat de-a lungul atâtor ani. Cel puţin aşa mi se părea mie.

8

Mai aveam doar zece zile până când trebuia să mă întorc în biroul doctoriţei. Abdomenul meu devenea pe zi ce trece mai plat, dar îmi dădeam seama că nu se va dezumfla complet până la data stabilită.

Între timp mă întorsesem în Malibu, aşa că mi-am propus să accelerez întrucâtva procesul de vindecare. Am rugat câţiva prieteni apropiaţi să mă ajute să repet de încă două ori procesul de prelucrare a amintirilor mele, cu diferenţa că aceştia nu mi-au făcut masaj, ci mi-au apăsat anumite puncte de acupresură asociate cu organele mele interne.

În ambele ocazii, m-am înconjurat din nou de tăcere, iar cunoaşterea interioară mi-a readus la suprafaţă alte amintiri, diferite de prima, dar asociate cu aceasta. Deşi m-am iertat de fiecare dată pe mine însămi şi persoanele implicate, mi-am dat seama că nu făceam altceva decât să învăţ diferite aspecte ale aceleiaşi lecţii.

Totul se petrecea de parcă aş fi avut o singură problemă centrală şi aş fi repetat de-a lungul întregii mele vieţi acelaşi tipar, făcând aceleaşi greşeli dureroase, dar în situaţii şi cu persoane diferite. Era ca un şir de amintiri înlănţuite pe acelaşi fir, la fel ca un colier de perle, deşi fiecare amintire (sau perlă) avea o formă, o mărime şi o nuanţă diferite de a celorlalte. În esenţă, ele reprezentau însă aceleaşi perle. După toate aparenţele, în şedinţa de masaj pe care am ţinut-o împreună cu Surja am reuşit să rup firul pe care erau înşirate toate aceste perle, iar acum acestea se desprindeau de la sine. Practic, amintirile mele asociate cu această temă centrală se disociau singure şi dispăreau din subconştientul meu. După fiecare proces de purificare, simţeam în interiorul meu o transformare profundă şi o deplasare a energiilor care dura ore întregi.

Cu două zile înainte de întâlnirea programată cu doctoriţa, încă mai simţeam o anumită presiune în interiorul abdomenului meu. Burta mea scăzuse dramatic, dar nu era încă perfect plată. De aceea, în ziua în care m-am prezentat în biroul doctoriţei, aşteptând ca aceasta să mă examineze, mi-am simţit din nou inima bătându-mi cu putere. Simţeam valuri succesive de teamă, amestecată însă cu anticipare şi cu entuziasm. Genunchii îmi tremurau, iar mâinile îmi erau complet rigide. M-

am aşezat din nou pe scaun, temându-mă de tot ce putea fi mai rău şi aşteptând ca doctoriţa să îmi dea verdictul fatal.

La fel ca şi prima oară, aceasta m-a examinat în profunzime, cu singura diferenţă că de data aceasta mi-a explicat ce vedea pe măsură ce progresa. Între altele, mi-a spus că a trimis analizele de data trecută la un laborator, ca să vadă dacă erau maligne sau benigne, dar că acestea fuseseră contaminate cu alte mostre de sânge, aşa că trebuia să le repetăm. În tot acest timp, îmi spuneam într-una în sinea mea: „Nu vreau să ştiu nimic din ce a fost data trecută. Vreau să-mi spui ce se întâmplă acum”.

În timp ce doctoriţa continua să vorbească, mi-am adus aminte subit că în urmă cu un an mi-am făcut nişte analize, care mi-au ieşit pre-canceroase. Pe o scară de la 1 la 5, din care 5 însemna cancer, eu aveam 3. La vremea respectivă nu m-am gândit foarte mult la acest lucru, întrucât terapeutul cu care lucram pentru menţinerea sănătăţii mele a desconsiderat din start analizele, spunându-mi că există foarte mulţi factori care pot condiţiona un rezultat pre-canceros, inclusiv o banală infecţie vaginală. De atunci, nu m-am mai gândit la acele analize. Dintr-odată, mi-am dat seama că ar fi trebuit să le acord ceva mai multă atenţie.

În cele din urmă, doctoriţa mi-a spus: „Trebuie să recunosc că s-a produs o îmbunătăţire dramatică. Masa pelviană s-a redus considerabil, de la mărimea unei mingi de baschet la aceea a unui pepene galben”.

Cuvintele ei m-au lovit din nou în moalele capului.

„Sunteţi sigură că este atât de mare?” am întrebat-o eu, dezamăgită.

„Brandon, este o schimbare radicală! Înainte tumoarea îţi apăsa pe diafragmă, depăşind cu 7,5 centimetri linia taliei, în timp ce acum a coborât cu 5 centimetri sub această linie. Practic, o pot cuprinde în căuşul palmei. Iată, atinge-o cu mâna ta. O poţi simţi?”

„Da”, i-am răspuns eu, luptându-mă să-mi reţin lacrimile.

„Gândeşte-te cât de mare este o minge de baschet, mi-a indicat mărimea cu mâinile. Acum gândeşte-te la mărimea unui pepene galben. Mi-a indicat din nou mărimea acestuia. Trebuie să recunoşti că este o schimbare semnificativă”.

A urmat o pauză lungă.

„Din păcate, nu este suficient de semnificativă. Tot trebuie să faci operaţia chirurgicală”.

Mi-am întors faţa ca să nu vadă cum îmi şterg ochii de lacrimi, după care am întrebat-o dacă nu putem discuta din nou în cabinetul ei particular. Fusesem atât de sigură că tumoarea a scăzut mai mult decât atât. În timp ce stăteam alături de ea, cuvintele doctoriţei sunau ca o condamnare la moarte. Văzând că eram supărată, aceasta încerca să mă mângâie, păstrându-şi însă hotărârea fermă de a mă convinge să accept operaţia chirurgicală.

„Este o îmbunătăţire dramatică, Brandon, a continuat ea. Nu ai de ce să te simţi dezamăgită. Este evident că ai acţionat corect pentru a te vindeca singură, dar trebuie să-ţi spun că tumorile sunt vestite pentru volatilitatea lor. Aşa se explică de ce abdomenul tău s-a umflat atât de tare în cele şase săptămâni de dinainte de prima consultaţie medicală pe care ai făcut-o. Nu există niciun argument care să mă facă să cred că acest lucru nu s-ar putea repeta şi în viitorul apropiat. Trebuie să priveşti «realitatea» în faţă, Brandon. Îţi recomand insistent să faci analizele necesare, şi imediat după aceea să accepţi operaţia chirurgicală. Nu este bine să manifeşti uşurinţă în această privinţă; la urma urmelor, o tumoare de mărimea unui pepene este suficient de gravă ca să trebuiască să iei imediat măsuri”.

Tot ce-mi spunea doctoriţa era perfect raţional dintr-un punct logic de vedere. Pe de altă parte, întreaga mea fiinţă îmi spunea un „NU” hotărât, opunându-se din răsputeri ideii de operaţie. De aceea, am continuat să o ascult în tăcere, fără să mă opun în niciun fel, încercând să îi absorb pur şi simplu cuvintele şi să le cântăresc validitatea. Cu siguranţă, în felul ei avea dreptate, dar cunoaşterea interioară continua să îmi transmită acelaşi mesaj: „Te vei descurca singură!”

La un moment dat, doctoriţa m-a întrebat pe un ton dezinteresat ce am făcut în ultima lună pentru a provoca o schimbare atât de dramatică. Am început să-i povestesc plină de entuziasm despre călătoria emoţională pe care am făcut-o recent, în speranţa că mă va asculta cu un interes real. Mi-a tăiat-o însă scurt:

„Nu, nu! Nu doresc să ascult decât faptele concrete. *Ce ai făcut la nivel fizic?* Ce alimente ai consumat? Ce plante medicinale ai luat? În ce fel ţi-ai modificat dieta alimentară? Ce

activităţi fizice ai practicat? Nu doresc să aflu decât faptele reale, pentru a le trece în fişa medicală”.

Am început să-i enumăr toate plantele medicinale, enzimele şi mineralele coloidale pe care le-am consumat. I-am vorbit despre clismele şi masajele pe care le-am făcut, şi am încheiat spunându-i că nu am consumat decât fructe şi legume nepreparate la foc, combinate cu sucuri proaspăt stoarse.

Doctoriţa a notat tot ce i-am spus în fişa medicală, după care mi-a spus sec: „Mă tem că vei fi nevoită că consumi toată viaţa numai crudităţi, dacă eşti de părere că acestea au stat la baza schimbării”. Mi-a adresat un zâmbet sarcastic, care nu se potrivea deloc cu faţa ei, altminteri frumoasă.

Dintr-odată, nu m-am mai simţit neajutorată. Am înţeles atunci că nu acesta era medicul de care aveam nevoie, întrucât doctoriţa nu era interesată de *adevăratele* fapte, de imaginea de ansamblu a bolii, care includea şi aspectele ei emoţionale. Ea îşi imagina faptele reale doar din perspectiva fizică! Mi-am dat seama că nu mai avem ce discuta, întrucât nu aveam o bază comună, iar ceva din interiorul meu mi-a spus: „DESTUL!”

I-am mulţumit în cuvinte simple şi sincere pentru ajutorul acordat, după care i-am spus că aveam convingerea că tumoarea nu va mai reveni la dimensiunea de dinainte şi că mă aflam într-o călătorie a vindecării. Eram ferm hotărâtă să îmi respect propriul corp, acordându-i timpul necesar pentru a-şi duce la bun sfârşit procesul de vindecare.

Doctoriţa a rămas şocată. Dintr-odată, faţa ei a căpătat o grimasă neplăcută. A încercat să mă convingă cu orice preţ că trăiesc într-o lume a imaginaţiei şi a insistat din nou că singura mea opţiune reală era operaţia. Am plecat, privind-o cu o combinaţie de compasiune şi dezgust. Oare vindecarea depinde numai de alimentele pe care le consumăm şi de medicamentele pe care le ingerăm? Am înţeles că acesta era modelul ei despre lume şi că nu era vina ei. Aşa fusese educată. Medicii sunt pregătiţi să lucreze exclusiv asupra corpului fizic, la fel cum mecanicii sunt pregătiţi să lucreze exclusiv asupra maşinăriilor. Medicii îşi încep activitatea cu dorinţa sinceră de a-i ajuta pe oameni să se vindece, dar undeva, de-a lungul drumului, uită că oamenii nu sunt exclusiv una cu trupul lor. Noi avem un trup, o minte şi emoţii, dar mai presus de toate suntem un suflet, adică

un principiu intangibil, care nu poate fi testat sau eliminat pe cale chirurgicală.

În timp ce mă întorceam acasă cu maşina, m-am simţit din nou recunoscătoare, căci lipsa de înţelegere a doctoriţei mi-a reactivat în mod evident apelul la trezire. Argumentele ei au fost cât se poate de seducătoare şi aproape că m-au convins că nu poţi „repara” un om decât scoţându-i părţile componente. Norocul meu a constat în lipsa ei de interes faţă de călătoria mea vindecătoare, care m-a ajutat să înţeleg o dată în plus că trebuie să-mi urmez propria cale, indiferent cât de prostească li se părea aceasta celor din exterior. Nu a fost o alegere uşoară, căci nu se referea doar la „atacarea” tumorii din punct de vedere fizic, ci îndeosebi la abordarea schimbărilor emoţionale care s-au produs în interiorul meu şi care nu erau vizibile sau palpabile din punct de vedere fizic. Şi totuşi, pentru mine ele erau la fel de reale ca şi schimbările fizice care le-au urmat, ca rezultat direct.

În acel moment m-am simţit foarte singură. Logic vorbind, ştiam că acest lucru nu este real, întrucât aveam numeroşi prieteni şi familia mea, care mă sprijineau, dar o parte din mine se simţea singură. Am înţeles atunci că fiecare om trebuie să îşi urmeze cărarea unică a vindecării şi că nimeni altcineva nu poate face această experienţă în locul lui. Transformarea spirituală este o călătorie interioară şi reprezintă calea personală a sufletului prin care acesta învaţă şi se eliberează de unul singur.

9

Când am intrat în casă, am găsit un mesaj telefonic de la Don, care era în Hawaii şi se pregătea pentru acel seminar de două săptămâni ţinut de Tony Robbins şi numit „Masterat” (am mai vorbit despre el). Don şi-a adus aminte de programarea mea la medic şi dorea să mă întrebe cum a decurs aceasta. Vocea lui era plină de entuziasm. Pe de o parte, doream să vorbesc cu el pentru a mă descărca, dar pe de altă parte mă simţeam ruşinată, ca şi cum aş fi dat greş, întrucât nu mă vindecasem în totalitate.

Gândindu-mă la Don şi la prietenii mei din Hawaii, m-am simţit încă şi mai singură. La seminar participau câţiva dintre cei mai apropiaţi prieteni ai mei. Nu doream ca aceştia să cunoască adevărul despre boala mea, gândindu-mă că ar fi dezamăgiţi. Ştiam că unicul lucru de care aveam nevoie era mai mult timp.

Mi-am amintit apoi de prima mea conversaţie cu Tony: „Nu-ţi face probleme. Sunt convins că te vei descurca de minune. Ne vedem la Masterat”. Şi iată, nu am reuşit să ajung la Masterat. Eşecul meu era evident...

Soţia lui Tony, Becky, mă sunase cu trei zile mai înainte, implorându-mă practic să vin la Masterat: „Nu trebuie să faci nimic, mi-a spus ea. Este suficient să te prezinţi şi să îl sprijini prin prezenţa ta pe Don”. Tonul ei implorator m-a impresionat, dar i-am răspuns liniştită: „Beck, sunt foarte emoţionată de apelul tău, dar de data aceasta am nevoie de toată energia mea pentru a o investi în călătoria mea vindecătoare. În ultimii 13 ani am sprijinit foarte mulţi oameni. Acum a sosit timpul să mă ocup puţin de mine... Mi-am promis singură acest lucru şi am de gând să mă ţin de promisiune”. Erau cuvinte grele, pe care nu obişnuiesc să le rostesc de regulă, cu atât mai mult cu cât sufletul meu nu-şi dorea nimic altceva decât să particip la Masterat. Ştiam însă că trebuie să îmi îndeplinesc propria promisiune.

Ştiind că Don nu va fi de găsit în seara aceea decât târziu în noapte, m-am decis să îl sun pe bunul meu prieten Skip, întrucât doream să vorbesc cu cineva apropiat pentru a-i mărturisi „eşecul” meu şi a mă descărca în acest fel. Skip a fost unul din cei opt oameni cărora le-am spus totul despre călătoria mea vindecătoare şi care m-a susţinut cu trup şi suflet de la bun început. El a fost cel care mi-a apăsat punctele de acupresură în

timpul celor două şedinţe pe care le-am făcut după ce m-am întors din San Francisco, aşa că a asistat personal la impresionantul proces de transformare care s-a produs atunci în mine. De-a lungul întregului proces a fost incredibil de aproape de mine, aşa că mi-am imaginat că şi această conversaţie mă va ajuta să scap de povara pe care o simţeam pe inimă.

Skip mi-a răspuns la telefon cu entuziasmul lui obişnuit: „Bună, Brandon, cum merge?”

„Ei bine, nu chiar atât de bine cum mi-aş fi dorit. Se pare că nu am reuşit să reduc mărimea tumorii decât de la dimensiunea unei mingi de baschet la aceea a unui pepene galben”. I-am povestit apoi întreaga vizită la medic.

„Hei, hei! Opreşte-te, Brandon! Vrei să spui că tumoarea s-a redus de la mărimea unei mingi de baschet la cea a unui pepene? Dar este incredibil! Eşti uimitoare, Brandon! Nu înţeleg de ce îţi mai faci probleme. În mod evident, te afli pe calea cea bună. Nu asculta prostiile pe care ţi le-a spus doctoriţa. Ia-te numai după rezultate! Tu ştii foarte bine înăuntrul tău că tumoarea nu va mai reveni niciodată la dimensiunile ei de dinainte, ŞTII FOARTE BINE că transformarea a început deja să se producă, doar eram împreună cu tine atunci când s-a întâmplat!”

Apoi, plin de răbdare, ca şi cum i-ar fi vorbit pe un, ton umoristic unui copil, a continuat: „Brandon, nu te recunosc! PRIVEŞTE CAT DE MULT AI REALIZAT DEJA! TUMOAREA ESTE PE PUNCTUL DE A SE RESORBI DE TOT BRANDON!!! Este doar o chestiune de timp. Probabil că nu mai ai nevoie decât de o săptămână sau două. În ritmul în care se resoarbe, abdomenul tău va fi perfect plat *înainte de a-ţi da seama!* De ce îţi faci astfel de gânduri?”

Entuziasmul lui de nezdruncinat, dublat de certitudinea lui absolută că mă voi vindeca erau absolut contagioase, făcându-mă chiar să mă amuz de mine însămi. Eram nevoită să recunosc că are perfectă dreptate.

„Ce să spun, Skipper, nu-i uşor să îţi păstrezi firea când un medic îţi spune verde-n faţă că eşti dus cu pluta!”

„Ea este dusă cu pluta! mi-a spus el, amuzându-se discret. Doctoriţa ta nu ştie intensitatea trăirilor pe care le-ai avut, abandonarea şi încrederea de care ai avut nevoie pentru a-ţi privi în faţă problemele emoţionale care ţi-au declanşat

tumoarea. Ea nu ştie absolut nimic despre senzaţia extraordinară pe care ai simţit-o după ce ai scăpat de aceste probleme. Te asigur că străluceşti pur şi simplu, Brandon. Priveşte-te pur şi simplu în oglindă! Nu vreau să mai aud nimic!”

Entuziasmul lui era absolut debordant, aşa că m-a cucerit de tot.

„Renunţă la doctoriţa aceea, Brandon, a continuat el. Ea nu ştie cine eşti tu şi de ce eşti capabilă. Ascultă-mă puţin: soţia mea se duce la o doctoriţă grozavă, care îşi are biroul chiar aici, la spitalul Cedar Sinai. Ce-ar fi să-i dai un telefon şi să îţi aranjezi o programare peste două săptămâni, să zicem? Bănuiala mea este că tumoarea ta va dispărea complet până atunci. Ştii foarte bine că Cedar este unul din cele mai bune spitale din ţară. Au echipamente medicale de cea mai nouă tehnologie, pe care medicii le-au folosit inclusiv în cazul lui Jill soţia lui, care a suferit de nişte complicaţii după naştere şi sunt foarte atenţi cu bolnavii. Vrei să dau un telefon la spital? Tu însăţi eşti o capodoperă, Brandon! De aceea, nu ar trebui să îţi faci analizele decât la cei mai buni specialişti! Între timp, odihneşte-te şi nu-ţi mai face probleme”.

Am acceptat, ezitând uşor şi întrebându-mă dacă tumoarea va dispărea într-adevăr până atunci.

„Te sun imediat. Să vedem ce rezolv”.

Peste cinci minute m-a sunat din nou, la fel de entuziasmat ca de obicei: „Bună! Te-am programat pentru miercurea de peste două săptămâni. Te asigur că o să-ţi placă la ei. Toată lumea este extrem de amabilă. S-ar putea să fii nevoită să aştepţi vreo două ore, întrucât au foarte multe programări, dar te asigur că va merita”.

În următoarea săptămână şi jumătate, am urmărit cu încântare descreşterea continuă a mărimii tumorii mele, aşa cum îmi prezisese Skip. Abdomenul meu a devenit din ce în ce mai plat. Când m-am dus din nou la masorul meu, acesta mi-a spus: „Brandon, am sentimentul că nu mai există nimic acolo. Oricând de mult aş apăsa, eu unul nu mai simt nicio tumoare”.

Terapeuta specializată în clisme mi-a spus acelaşi lucru, afirmând că simte intuitiv că m-am eliberat de ani întregi de balast emoţional. În tot acest timp, am continuat să beau ceaiuri din plante medicinale, să consum numai crudităţi, să beau cât mai multe sucuri proaspăt stoarse, să îmi iau mineralele şi să

îmi sprijin organismul prin toate mijloacele pe care le cunoşteam.

10

În miercurea în care m-am prezentat la consultaţie, mă simţeam plină de speranţă şi de entuziasm, dar şi uşor speriată. Skip a avut dreptate: a trebuit să aştept peste două ore în camera de aşteptare, între o sumedenie de femei gravide şi de mame cu copiii lor, care aşteptau să fie primite de medici. Am încercat să răsfoiesc diferitele reviste care erau răsfirate pe masă, dar mintea mea era prea agitată pentru se putea concentra asupra lor.

În cele din urmă, o asistentă mi-a strigat numele, după care m-a condus prin mai multe saloane în care am putut vedea tot felul de echipamente medicale de ultimă generaţie. Asistenta m-a rugat să mă schimb, explicându-mi între timp cu mândrie la ce foloseau echipamentele din camera în care ne aflam. „Sunt de ultimă generaţie. Cu ajutorul lor, medicul poate vedea realmente în interiorul organelor tale. Dacă doreşti, el poate întoarce monitorul către tine, astfel încât să poţi privi şi tu ce face. O să vezi că doctoriţa la care te-ai programat este foarte pricepută. Ea îţi va explica în detaliu tot ce vei vedea pe monitor. Această maşinărie este cea mai nouă pe care am primit-o. Mamele însărcinate o adoră pur şi simplu, întrucât le permite să îşi vadă copiii într-un fel de fotografii pe care le face în numai câteva secunde, la fel ca un aparat Polaroid. Foarte multe mame iau acasă aceste fotografii, pentru a le arăta soţilor şi prietenilor copilul lor în faza intrauterină. Dacă doreşti, roag-o pe doctoriţă să îţi dea această fotografie. O va face cu siguranţă.”

Totul mi se părea foarte tehnic, dar amabilitatea prietenoasă a asistentei mi-a încălzit inima. Când aceasta a plecat, inima a început din nou să îmi bată cu putere. Mă simţeam singură în acel salon încărcat cu echipamente medicale sofisticate, dar reci, aşteptând venirea doctoriţei.

Cinci minute mai târziu, aceasta a intrat pe uşă, fără să poarte halatul alb specific medicilor. Am simpatizat-o, instantaneu. Am sporovăit o vreme împreună, discutând despre cuplul minunat pe care îl alcătuiesc împreună Skip şi soţia sa, Jill, după care am ajuns în sfârşit la scopul vizitei mele.

Luasem deja hotărârea să nu îi spun întreaga poveste. Doream să am parte de o opinie sinceră şi obiectivă, bazată pe rezultate strict tehnice, şi nu pe diagnosticul pus de fosta mea

doctoriţă. De aceea, am început prin a-i spune: „Am 39 de ani, iar medicul meu ginecolog s-a gândit că ar fi o idee bună să îmi fac o examinare completă cu ultrasunete, pentru a vedea dacă nu mi-a apărut vreo tumoare, dat fiind că la vârsta mea foarte multe femei se confruntă cu aşa ceva.”.

M-a întrerupt imediat şi m-a întrebat: „La nivelul uterului, al ovarelor, sau unde?”

„Nu mi-a spus exact”, am încercat eu să rămân cât mai vagă.

„În acest caz, ce-ar fi să facem o examinare completă? În acest fel, vom obţine o imagine de ansamblu perfectă. Avem un echipament medical pe care l-am achiziţionat recent şi care permite obţinerea unor date corecte şi uşor de interpretat. S-ar putea să nu fie foarte confortabil, întrucât voi fi nevoită să îţi introduc în corp o sondă, dar promit să fiu delicată. În acest fel, vom obţine o imagine completă, din toate unghiurile”.

I-am răspuns că exact asta îmi doresc: o imagine cât mai precisă asupra corpului meu, şi că sunt dispusă să cooperez în orice fel va considera necesar. Examinarea a decurs exact aşa cum mi-a promis anterior asistenta. Doctoriţa era foarte vorbăreaţă şi a făcut tot ce i-a stat în puteri pentru a mă face să mă simt bine, în condiţiile în care discutam despre un subiect atât de clinic.

Ea a întors monitorul către mine, astfel încât să pot vedea la rândul meu organele pe care mi le descrie. După primele cinci minute, mi-a spus pe un ton uimit: „Cred că e prima dată în viaţa mea când nu descopăr nimic nelalocul lui într-un organism examinat. Vom face imediat o analiză mai detaliată a uterului şi a ovarelor tale, dar până acum îţi pot spune că am început cu dreptul”.

Mi-a explicat apoi că pentru a obţine o imagine mai detaliată, va trebui să folosească noul echipament de care mi-a vorbit. A încercat să mă facă să râd de aspectele mai puţin confortabile, deturnându-mi tot timpul atenţia de la corpul meu şi direcţionând-o către monitor.

„Iată, acesta este ovarul tău stâng. Totul pare în regulă aici. Haide să facem o fotografie, astfel încât să îl putem examina mai amănunţit mai târziu”. Am continuat astfel vreme de circa 20 de minute, timp în care a continuat să mă examineze din toate unghiurile posibile, sau cel puţin aşa mi s-a părut mie.

Când a terminat, a exclamat: „Nu numai că eşti sănătoasă, dar eşti perfect sănătoasă! Organele tale parcă ar fi desprinse dintr-un manual de medicină. Sunt impecabile”. După care a luat fotografiile făcute şi a scos un manual de medicină, pentru a-mi dovedi că are dreptate.

„Vezi, acesta este un uter perfect… Acum priveşte fotografiile tale. Organele tale arată exact aşa cum ar trebui să arate; sunt perfecte din toate punctele de vedere, ca mărime, ca poziţie, ca proporţie, ce mai, sunt absolut impecabile. Este remarcabil pentru vârsta ta… Am să-ţi scriu o fişă medicală fără niciun simptom. Aş fi fericită să îi transmit diagnosticul şi fotografiile medicului tău. Este suficient în această direcţie să îi comunici asistentei mele detaliile, iar ea îl va suna pe medicul tău şi i le va trimite oricând doreşte”.

Când m-am întors în salonul de recepţie pentru a scrie cecul pentru analiza medicală, am rămas şocată cât de scump costa aceasta (la urma urmelor, nu a fost decât un diagnostic care a durat o jumătate de oră, ce-i drept, realizat prin mijloace tehnice de ultimă generaţie). De-abia aşteptam să termin odată, ca să ies din biroul acela!

În timp ce coboram treptele ca să ajung la ascensor, am verificat cu grijă dacă mă vede cineva, după care am sărit ultimele trei trepte ca o ştrengăriţă. Când am ieşit din ascensor şi din clădirea spitalului, frumuseţea oraşului Los Angeles m-a izbit din nou. La fel ca şi prima dată, eram plenar conştientă de darul nepreţuit al vieţii şi mă simţeam profund recunoscătoare pentru el. Mai mult, eram copleşită de miracolul uimitor ascuns în trupul uman, de înţelepciunea infinită care ne face inimile să bată şi părul să crească, de acea cunoaştere interioară uluitoare care determină secreţia exactă a cantităţii strict necesare de hormoni de care are nevoie organismul, la momentul potrivit. Această putere uimitoare care rămâne trează în timp ce noi dormim în timpul nopţii, continuând să lucreze în organismul nostru, reprezintă o graţie nesfârşită de care avem parte cu toţii, un mister care nu poate decât să ne copleşească şi să ne umple de veneraţie.

În cazul meu, procesul de vindecare s-a petrecut exact aşa cum m-a avertizat cunoaşterea mea interioară, acea parte din mine responsabilă pentru crearea tumorii şi care a dizolvat-o la momentul potrivit. În plus, mi s-a permis privilegiul uimitor de a

participa în mod conştient la acest proces, învăţând lecţia pe care trebuia să mi-o predea tumoarea.

Ce mai, mă simţeam cea mai norocoasă persoană din lume!

11

În drum spre casă, am continuat să mă simt ca un mânz care sare pe o pajişte. De-abia aşteptam să ajung acasă, ca să îl pot suna pe Don, care tocmai îşi termina seminarul de Masterat în Hawaii. Când am intrat pe uşă, m-am repezit imediat la telefon, fără să mă mai gândesc cât este ora în Hawaii, şi am sunat imediat la recepţie, întrebând dacă cineva îl poate chema pe soţul meu din sala de seminar. Culmea, acesta se afla în salonul recepţiei, nu departe de telefon!

„Bună, Brandon, eşti bine?” Don ştia perfect că nu îmi stă în fire să îl sun în timpul şedinţelor.

„Da. Tocmai m-am întors de la spital, unde mi s-a spus că sunt atât de sănătoasă încât aş putea servi drept model pentru un manual de medicină! Tumoarea a dispărut complet”.

Pauză… Don avea nevoie de ceva timp ca să digere ceea ce tocmai i-am spus.

Am profitat de moment ca să îi spun întreaga poveste, când el m-a întrerupt, spunându-mi: „Incredibil! Brandon, eşti uimitoare!”

În acea noapte, vestea s-a răspândit ca fulgerul printre toţi participanţii la seminar, care au aflat nu numai că am avut o tumoare, dar şi că aceasta s-a vindecat în numai şase săptămâni. Când Tony a auzit vestea, i-a spus lui Don pe un ton aparent neutru: „Ştiam eu că o să se descurce. Nu am crezut nicio clipă că ar fi o problemă reală pentru ea, sincer. S-a petrecut exact lucrul la care m-am aşteptat”.

În cele din urmă, m-am bucurat că am luat decizia de a le spune adevărul numai acelor oameni despre care ştiam că vor avea *certitudinea* că mă voi vindeca. Într-adevăr, aceştia mi-au fost cu adevărat alături, îndeosebi în acele momente în care am început să mă îndoiesc de mine însămi.

Abia şase luni mai târziu, la următorul program de masterat, am reuşit să îmi văd colegii instructori, care s-au grăbit să mă felicite şi să mă bată pe spate. În final, ne-am concentrat cu toţii asupra seminarului, ascultându-i plini de entuziasm pe ceilalţi participanţi.

Masteratul este un program incredibil, în care vorbitori adunaţi din toate colţurile lumii (toţi fiind lideri în domeniile lor profesionale şi titulari autentici ai titlului de master) iau cuvântul şi îşi împărtăşesc cunoaşterea şi expertiza celorlalţi 1000 de

participanţi. Printre vorbitori s-au numărat de pildă generalul Norman Schwazkopf, dr. Deepak Chopra, dr. John Gray şi Sir John Templeton, ca să numesc doar câţiva dintre ei.

Mai aveam o jumătate de oră până când dr. Chopra era programat să ia cuvântul. De-abia aşteptam să-l ascult. Discursurile lui mă inspirau întotdeauna în mod deosebit, cu atât mai mult cu cât obişnuia să vorbească extrem de elocvent despre vindecarea la nivel celular, pe care o explica dintr-o perspectivă strict ştiinţifică.

Cu siguranţă, dr. Chopra este cel mai cunoscut conferenţiar pe tema vindecării la nivel celular în lumea modernă a vindecării minţii şi corpului. Endocrinolog de mare reputaţie, el a adoptat o viziune mult mai radicală decât a colegilor săi. În loc să studieze eşecurile şi simptomele care conduc la moartea pacienţilor, el a preferat să se focalizeze exclusiv asupra succesului, consacrându-şi întreaga viaţă studierii supravieţuitorilor care au reuşit să se vindece singuri de diferite boli grave.

Personal, am studiat alături de Deepak cu ani de zile înainte de a începe să participăm amândoi la Masterat, fără să am la acea vreme nicio idee despre influenţa pe care o va avea mai târziu opera lui asupra propriei mele călătorii vindecătoare. Nu mi-am imaginat niciodată că nenumăratele cazuri de oameni care au reuşit să se vindece singuri în pofida faptului că niciun medic nu le mai dădea speranţe aveau să devină un model care să mă inspire atât de mult. De-a lungul anilor, am citit despre oameni care au reuşit să se vindece într-un timp record de cancer la creier, la oase, sau de alte boli cu mult mai grave decât cea pe care am avut-o eu. Există de pildă un caz uimitor al unei femei care avea un cancer atât de generalizat încât medicii i-au prescris moartea în următoarele trei ore şi care s-a trezit a doua zi dimineaţa fără nicio urmă de cancer în organism. Cunoscând toate aceste cazuri, m-am gândit imediat că dacă alţii au reuşit să se vindece, aveam şi eu toate şansele să fac acelaşi lucru. Datorită acestor exemple mobilizatoare, la care s-au adăugat şi pacienţii pe care i-am ajutat eu însămi să se vindece, lucrând cu ei de-a lungul anilor, nu am avut nicio clipă *vreo îndoială cât de mică* a faptului că m-aş putea vindeca eu însămi.

Revenind la seminarul nostru, simţeam o recunoştinţă particulară faţă de acest om şi faţă de opera lui, aşa că de-abia

aşteptam să urce pe scenă şi să ia cuvântul. Chiar atunci, m-a văzut Tony, care mi-a spus:

„Hei, Brandon, ce-ar fi să urci pe scenă înaintea lui Deepak? Ai zece minute la dispoziţie… în care le poţi spune tuturor ce s-a întâmplat şi cum ai reuşit să te vindeci. Tu eşti un exemplu viu al lucrurilor despre care urmează să discute Deepak, aşa că i-ai putea inspira perfect pe restul participanţilor. În acest fel, vor afla cu toţii cum se vor putea vindeca, dacă va fi vreodată cazul”, a încheiat el cu un zâmbet binevoitor pe faţă.

Auzind ultima lui observaţie, m-am înecat. Mă şi vedeam în faţa unei săli pline de oameni şi spunându-le: „Faceţi A, apoi B, C şi D, după care vă veţi vindeca”. De aceea, i-am răspuns pe un ton blând, dar ferm, încercând să nu îi reduc foarte mult entuziasmul: „Ştii, Tone, nu mă simt pregătită să fac acest lucru. Cred că le-aş face mai degrabă un deserviciu. Nu le poţi spune oamenilor:, Faceţi A, B, C şi D, şi vă veţi vindeca’. Lucrurile nu se petrec în acest fel. De fapt, nici măcar nu m-am vindecat *eu singură*. Întregul proces de vindecare a fost executat de inteligenţa infinită din interiorul meu. Eu am beneficiat doar de binecuvântarea incredibilă care mi-a permis să *particip* în mod conştient la această experienţă. De aceea, nu mi s-ar părea corect să urc pe scenă şi să le vorbesc oamenilor despre experienţa mea”.

De-abia mi-am terminat fraza, că ni s-au alăturat alţi participanţi la seminar, care au început să comenteze cu entuziasm despre discursul ultimului vorbitor. M-am folosit de acest pretext pentru a părăsi grupul înainte de a-i da lui Tony şansa de a reveni la subiectul de dinainte. Energia lui era de obicei atât de mare încât nu de puţine ori m-a convins să fac lucruri pe care de fapt nu doream să le fac, iar subiectul despre care îmi ceruse mai devreme să vorbesc mi se părea cu deosebire sacru. Mă simţeam extrem de smerită şi de privilegiată de călătoria vindecătoare pe care tocmai o încheiasem. Eram foarte recunoscătoare pentru ghidarea perfectă care mi-a fost oferită şi nu doream să pretind în faţa altor oameni că sunt o expertă în domeniu şi că deţin toate răspunsurile pentru astfel de cazuri. Dar cel mai important lucru, nu doream ca oamenii să creadă că vindecarea mea s-a produs datorită principiului „mintea prevalează în faţa corpului”, întrucât eram pe deplin conştientă că nu mintea mea m-a

vindecat. A fost o călătorie a descoperirii de sine, a abandonării, a detaşării şi a vindecării cu care mintea mea practic nu a avut nimic de-a face!

De altfel, dacă mintea mea ar fi deţinut aceste răspunsuri, ea mi le-ar fi oferit cu mult timp înainte. Din păcate, nu le-a deţinut, aşa că am fost nevoită să caut în locuri mult mai profunde ale conştiinţei mele pentru a afla ceea ce trebuia să ştiu.

Cum ai putea explica unui grup format din 1200 de participanţi plini de entuziasm aceste lucruri? Cum să le explici oamenilor că în interiorul nostru există o putere şi o înţelepciune interioară care ne face inimile să bată, celulele să se multiplice şi respiraţia să continue inclusiv în timpul somnului, sugerându-le apoi că este posibil să intrăm în contact cu ea şi că putem avea încredere că ea ne va ghida către descoperirea amintirilor emoţionale înmagazinate în celulele noastre?

Cum să le explici apoi ce trebuie *să faci* după ce ţi-au fost revelate aceste amintiri? Cum să îţi prelucrezi în totalitate sentimentele nerezolvate, eliberându-te în final de ele? Cum le-aş fi putut explica faptul că am fost călăuzită în mod spontan de-a lungul întregului proces şi că atunci când m-am eliberat de blocajul meu emoţional, iertându-i pe toţi cei implicaţi, în organismul meu a început să se petreacă ceva inexplicabil? Că acesta a început să se regenereze singur, producând spontan şi automat celule sănătoase, fără ca eu să fac ceva în această direcţie?

Cum le-aş fi putut explica oamenilor că o tumoare de mărimea unei mingi de baschet poate dispărea de la sine în numai şase săptămâni după simpla rezolvare a problemei emoţionale care stătea la baza ei, fiind înmagazinată în interiorul celulelor sale?

Aşadar, am plecat, având grijă să mă ascund privirilor lui Tony, astfel încât acesta să nu mă descopere întâmplător înainte ca Chopra să urce pe scenă. Totuşi, nu pot spune că apelul său nu m-a pus pe gânduri. O parte din mine îmi spunea: „Brandon, această tumoare a fost un dar, nu doar pentru tine, ci şi pentru alţi oameni care ar putea beneficia în urma descoperirilor tale”. O altă parte din mine îi răspundea însă primeia: „Da, dar fiecare om trebuie să îşi parcurgă singur propria călătorie vindecătoare. Nimeni nu poate face acest lucru în locul lui, întrucât este o călătorie *personală a descoperirii de*

sine, unică şi specifică numai lui. Cine sunt eu ca să urc pe scenă şi să le spun oamenilor ce trebuie să facă? Ar fi un gest de aroganţă pură".

Şi astfel, în mintea mea s-a declanşat un conflict care m-a făcut să oscilez între cele două extreme, în timp ce aşteptam ca Chopra să urce pe scenă. Abia când l-am văzut pe acesta în faţa microfonului, m-am simţit în siguranţă şi m-am întors în sala de seminar, unde m-am pregătit să îi ascult discursul referitor la vindecarea la nivel celular.

De altfel, l-am auzit de atâtea ori înainte, şi de fiecare dată mi s-a părut la fel de inspirat. De această dată l-am ascultat însă cu alte urechi. Dintr-odată, nu mi s-a mai părut o simplă teorie frumoasă, un model posibil, ci o afirmaţie *de facto*, care îmi era conformată de propria experienţă. Chopra stătea pe scenă şi prezenta dintr-o perspectivă ştiinţifică exact felul în care a dispărut tumoarea mea, afirmând că amintirile stocate în celulele degenerative pot fi scoase la iveală şi neutralizate, proces care generează producerea unor celule noi, sănătoase, care le înlocuiesc pe primele.

După o viaţă întreagă de studii referitoare la „supravieţuitorii" care şi-au învins singuri bolile „fatale", a spus Chopra, el a descoperit că aceştia aveau două lucruri în comun: capacitatea de a intra în contact cu tăcerea fiinţei, adică cu inteligenţa infinită dinlăuntrul lor sau cu înţelepciunea care transcende mintea, şi capacitatea de a se elibera de amintirile stocate la nivelul celulelor lor.

Pentru a ilustra ce doreşte să spună, Chopra a prezentat povestea unei femei căreia i s-a făcut un transplant de inimă şi de plămâni şi care a „moştenit" amintirile celulare ale bărbatului care i-a donat organele. Când s-a trezit în urma operaţiei, ea a descoperit că are o poftă nebună de „McNuggets de pui" şi cartofi prăjiţi, deşi aceste produse alimentare nu i-au plăcut niciodată! Investigaţiile ulterioare au relevat faptul că donatorul organelor sale (mort într-un accident de motocicletă) fusese un mare amator de produse de tip McDonalds, dar îndeosebi de McNuggets şi de cartofi prăjiţi.

Mai târziu, femeii i-au venit în minte foarte multe amintiri legate de familia şi de iubitele din trecut ale bărbatului respectiv, stocate în celulele inimii şi plămânilor săi. Ea s-a întâlnit cu membrii familiei sale şi le-a împărtăşit aceste

amintiri, care i-au fost confirmate în toate detaliile. Femeia experimenta literalmente vechile amintiri ale donatorului ei, care continuau să trăiască în celulele noii sale inimi.

Chopra a explicat foarte elegant că aceste „amintiri-fantomă" se transmit de la o generaţie la alta de celule, după care a afirmat că celulele din diferitele organe ale corpului se regenerează în ritmuri diferite. De pildă, celulele ficatului au nevoie de şase săptămâni pentru a se regenera, în timp ce cele ale pielii au nevoie de numai trei-patru săptămâni. Când a insistat asupra faptului că noi ne „schimbăm" pielea la fiecare trei sau patru săptămâni, mi-am adus aminte de ultima mea excursie în Hawaii, în care m-am bronzat admirabil, bronz care a dispărut însă în numai trei săptămâni. Chopra avea dreptate: mi-am „schimbat" pielea în trei săptămâni!

Deepak a continuat afirmând că noi ne schimbăm căptuşeala stomacului în numai patru zile, şi încă şi mai uimitor, că celulele ochilor noştri se schimbă în întregime în numai două zile. Astfel de statistici pur ştiinţifice mi s-au părut întotdeauna greu de înţeles. Dacă eşti la fel ca mine, probabil că te întrebi cum este posibil ca noi să ne schimbăm în totalitate globii oculari în numai două zile!

Mi-am amintit apoi de operaţia recentă la ochi pe care a făcut-o mama. Ea s-a internat în spital într-o zi de luni şi a efectuat operaţia chirurgicală în aceeaşi zi. I s-a deschis partea frontală a ochiului şi i s-a inserat o nouă lentilă, după care partea frontală i-a fost cusută la loc. În aceeaşi săptămână, în ziua de vineri, ea s-a dus din nou la doctor, care i-a dat jos pansamentul de pe ochi. Ochiul ei s-a vindecat complet şi mama a putut vedea perfect peste numai două zile. Într-adevăr, ea şi-a schimbat complet ochii în numai două zile!

Mi-am dat astfel seama că ceea ce spunea Chopra nu era doar o teorie ştiinţifică, ci o realitate demonstrabilă oricând. Nu încetez să mă minunez însă nici astăzi cât de uimitoare este inteligenţa infinită care acţionează în interiorul corpului nostru şi cât de rapid îşi poate regenera acesta celulele.

Dr. Chopra şi-a continuat discursul punându-şi următoarea întrebare: „Dacă ne putem schimba celulele ficatului la fiecare şase săptămâni, cum se explică faptul că dacă ne îmbolnăvim de cancer la ficat în ianuarie, noi continuăm să suferim de această boală şi în iunie? Teoretic vorbind, ficatul ar fi trebuit să

se regenereze singur în acest interval de timp. Celulele sale ar trebui să fie complet schimbate”. Întreaga audienţă părea şocată de această întrebare.

Chopra a continuat explicând faptul că în interiorul celulelor noastre sunt stocate vechile noastre amintiri, pe care el le numea „amintiri-fantomă”. Acestea reprezintă principala cauză a bolilor noastre degenerative. Înainte ca o celulă bolnavă să moară, ea îşi transmite memoria noii celule care se naşte, iar tiparul bolii continuă în acest fel.

El a comparat corpul uman cu un computer, afirmând că această „programare” poate fi întreruptă, moment în care vindecarea devine posibilă. Pentru a întrerupe însă programarea şi pentru a scoate la iveală amintirile celulare, eliberându-te de ele, tu trebuie să intri în contact cu acea parte din tine care a creat programarea respectivă, respectiv cu inteligenţa infinită sau cu înţelepciunea corporală. Chopra a sugerat că oamenii care ştiu să intre în contact cu înţelepciunea lor corporală, pătrunzând în interiorul „supei cuantice”, sunt de regulă supravieţuitorii bolilor grave.

El a mai spus că a observat că aceşti oameni realizează acest proces fiecare în felul lui, unii spontan, iar alţii printr-o alegere conştientă, şi a sugerat că această posibilitate există în fiecare dintre noi, făcând parte integrantă din mecanica cuantică a procesului prin care corpul reuşeşte să se vindece singur. Dr. Chopra a confirmat astfel în teorie ceea ce eu am observat prin experienţa mea directă, dar şi de-a lungul anilor în care am lucrat cu diferiţi oameni.

Când discursul lui Deepak s-a încheiat, m-am gândit să mă duc şi să îi spun: „Ştii, şi eu sunt la fel ca sutele de cazuri pe care le-ai studiat. Am trecut recent printr-un proces similar”. În cele din urmă, m-am simţit ruşinată, gândindu-mă că omul a văzut prea multe ca să mai fie interesat de un caz ca al meu.

Ce nu-mi puteam explica însă era de ce, în urma tuturor acestor ani de studii, nu a venit cu un program pas cu pas pe care să-l prezinte oamenilor, ajutându-i astfel să se vindece singuri. La urma urmelor, este un doctor în medicină şi bănuiesc că menirea lui este în principal să observe, să stabilească corelaţii şi să noteze rezultatele obţinute, prezentându-le astfel oamenilor dovezi copleşitoare ale faptului că vindecarea la nivel celular nu este o simplă teorie, ci poate fi dovedită şi

documentată. Oricum, beneficiul pe care l-a adus umanităţii prin studiile sale atât de extinse este incomensurabil.

Când m-am întors de la Masterat, am continuat să fiu obsedată de provocarea pe care mi-a lansat-o Tony. Dintr-un motiv sau altul, nu puteam scăpa deloc de această obsesie. Mă simţeam incredibil de egoistă pentru faptul că le refuzam celorlalţi oameni accesul la experienţa mea. Îmi dădeam seama că le puteam oferi cel puţin nişte „indicaţii” referitoare la direcţia în care trebuiau să o apuce pentru a se putea vindeca singuri, chiar dacă nu le puteam oferi o cale bătătorită.

La urma urmelor, fiind eu însămi participantă la Masterat şi lider de seminar, în ultimii zece ani am ţinut destule şedinţe particulare în care i-am ajutat pe oameni să se elibereze de diferite probleme emoţionale nerezolvate. Cunoşteam programarea neuro-lingvistică, tehnici de condiţionare neuro-asociativă, de nutriţie, de kineziologie, de iridologie, de hipnoză medicală şi numeroase alte forme de terapii alternative, iar în urma numeroşilor ani în care m-am ocupat cu toată atenţia de pacienţii mei, am dobândit o înţelepciune intuitivă care mi-a fost de multe ori de un real folos în şedinţele mele cu ei. Ce anume mă reţinea în acest caz? De ce ţineam numai pentru mine experienţa mea, în condiţiile în care mi-am consacrat întreaga viaţă serviciului?

Am făcut atunci o introspecţie pentru a afla ce anume mă deranjează *de fapt* şi mi-am pus următoarea întrebare: „Cum le-aş putea explica oamenilor cum să intre în contact cu ceea ce Chopra numeşte ‚vidul interior’ sau ‚supa cuantică’? Nu este suficient să vorbeşti despre această inteligenţă infinită; ea trebuie *experimentată* direct”.

Personal, am trăit o experienţă directă. Acest fapt m-a făcut să cred că o astfel de experienţă nu poate fi predată altora şi că nimeni nu o poate trăi *decât dacă este călăuzit de propriul său suflet!* Cum le-aş fi putut explica eu acest mister celorlalţi oameni, şi mai important încă, cum i-aş fi putut ajuta să se conecteze cu partea cea mai profundă a fiinţei lor, astfel încât să o experimenteze direct? Fără să vreau, am început să mă întreb când am trăit eu prima experienţă spontană a acestei conştiinţe situate în afara timpului şi dacă *orice om* ar putea să experimenteze măcar un crâmpei din ea într-un moment sau altul al vieţii sale.

Instantaneu, prin minte mi-a trecut o amintire de la o vârstă foarte fragedă. Aveam şase sau şapte ani şi îmi aminteam că stăteam întinsă pe iarbă în faţa casei mele. Mintea mea s-a scufundat atunci complet în acel univers particular, alcătuit din iarbă, din pământ şi din insecte. Am examinat fiecare fir de iarbă, observându-i segmentele striate, ba chiar şi celulele. Din pământ ieşea un miros cald şi umed. Iarba era ea însăşi foarte parfumată şi am simţit cum mă scufund din ce în ce mai adânc în micul meu regat. Mintea mea, perfect concentrată, s-a liniştit complet, iar în acel moment de linişte desăvârşită mi s-a părut că timpul s-a oprit în loc. M-am trezit scufundată într-un ocean de pace interioară.

Iarba părea să strălucească într-o lumină de o frumuseţe uluitoare. Totul scânteia şi pulsa de viaţă. Mi s-a părut că experienţa nu a durat decât un moment, când am auzit vocea mamei chemându-mă la masă. Din câte mi-am dat seama mai târziu, trebuie să fi trecut cel puţin o oră de când m-am scufundat în acea „stare de vid interior”. Sufletul meu s-a revelat atunci în tăcere eului meu inocent de copil.

Mi-am adus apoi aminte de alte momente din viaţa mea în care am retrăit acest ocean vast de tăcere interioară. Am înţeles cu această ocazie că sufletul se revelează adeseori oamenilor, de multe ori în momentele cele mai neaşteptate. De pildă, mi-am adus aminte de un moment în care m-am dus la un meci de baseball. Eram în New York City, pe stadionul Yankee. Maşinile făceau cozi de kilometri în jurul stadionului, încercând să-şi găsească locuri de parcare, iar fumul provenit de la ţevile de eşapament era înecăcios. Era o zi de vară fierbinte în Bronx, aşa că mi-a trecut prin minte: „E o nebunie! De ce fac asta? Toată această agitaţie numai ca să văd un om cu o şapcă pe cap care loveşte într-o minge!?” „Nu, m-am gândit apoi, nu de-asta am venit pe stadion. Există ceva special care se întâmplă la fiecare meci de baseball, ceva ce nu pot explica”.

Mi-am amintit apoi că am urcat la tribună, printre miile de copii care alergau încolo şi încoace, printre scaunele pe care erau vărsate floricele de porumb şi sub care erau lipite gume de mestecat, printre cutiile vechi de bere aruncate pe jos. Un puşti de la etajul superior a vărsat nişte bere chiar pe tipul de lângă mine. Puştiului i se părea amuzant, dar bărbatul de lângă mine făcea spume la gură.

Când jocul a început, mulţimea a făcut linişte şi ne-am ridicat cu toţii ca să cântăm Imnul Naţional. Un tip de la capătul rândului pe care stăteam şi-a ieşit rapid din această stare de spirit solemnă. Era beat şi a început să strige obscenităţi la echipa adversă, aruncând cu floricele de porumb. Un alt tip, situat cu două rânduri mai jos, s-a enervat şi a început să strige la primul, pentru a-l convinge să tacă din gură. Şi astfel a început show-ul... Iar meciul nici măcar nu începuse!

M-am întrebat din nou ce caut aici, suportând acest spectacol degradant într-o zi atât de fierbinte. Din nou, cunoaşterea interioară mi-a reamintit că la astfel de evenimente se petrece ceva special, ca un fel de magie, şi că trebuia să rămân.

Într-adevăr, momentul special a venit. Aruncătorul a aruncat mingea. Totul părea să se deruleze cu încetinitorul. În timp ce mingea se apropia de prinzător, mulţimea a tăcut ca prin farmec. Prinzătorul era perfect concentrat, gata să lovească mingea. Când a lovit-o, întregul stadion a respirat la unison. Toate minţile şi toate privirile erau concentrate asupra mingii... şi timpul a părut să se oprească în loc.

Şi atunci – POC! Bâta a lovit mingea. Întreaga mulţime a explodat într-un extaz generalizat. De pretutindeni se auzeau strigăte de bucurie, râsete şi ţipete... Într-adevăr, era *magie curată!*

Era un simplu moment dintr-un joc sportiv oarecare. Şi totuşi, câtă magie conţinea... Era această magie provocată de acea lovitură a mingii cu bâta? Nu cred. Ce anume făcea atunci ca acest moment să fie atât de special?

Am revăzut întreaga scenă de mai multe ori în mintea mea, încetinind la maxim mişcarea. Aşadar, mingea se apropie... totul pare că încremeneşte... *minţile oamenilor se opresc complet,* şi în acel vid al tăcerii absolute sufletul iese la iveală, ca un ocean imens care se revelează pe sine... ca o prezenţă nesfârşită... ca o măreţie ce nu poate fi explicată... după care *poc!* Mingea este lovită. În acea clipă minusculă de dinainte s-a produs o mare revelaţie. Întreaga mulţime a devenit o singură inimă şi o singură respiraţie. Pentru o clipă, ne-am scufundat cu toţii în acelaşi „vid”, iar adevărul ni s-a revelat la unison.

Nu-i de mirare că oamenii iubesc atât de mult evenimentele sportive. Nu există om care să nu fi fost măcar o dată la un meci de cricket sau de fotbal şi care să nu fi trăit experienţa în care

timpul se opreşte în loc şi în care mulţimea îşi ţine la unison respiraţia, moment în care o energie inexplicabilă iese la suprafaţă, făcând să ţi se ridice părul pe cap. Personal, eu cred că – fără să ştie – acesta este momentul magic pe care îl aşteaptă în secret toţi participanţii la astfel de evenimente sportive. Ei ştiu că momentul nu va dura decât o singură clipă, dar consideră că merită să suporte tot restul meciului de dragul acestui moment.

Prin minte mi-a trecut apoi o altă experienţă, cea a primei mele nopţi din luna de miere petrecută împreună cu Don. Ne-am cumpărat bilete pentru baletul *Romeo şi Julieta*, spectacol care se juca la Metropolitan Opera House şi în care juca Rudolf Nureyev. La acea vreme Nureyev era deja o legendă vie şi se afla la apogeul carierei sale.

În timpul spectacolului, s-a produs din nou un moment în care timpul a părut să se oprească în loc. Era ca şi cum Nureyev ar fi pătruns în profunzimile ultime ale sufletului său, în esenţa pură a geniului. S-a înălţat în aer, cu picioarele larg desfăcute, şi pentru o clipă ni s-a părut că va continua să se înalţe la nesfârşit, ca şi cum ar fi plutit, sfidând legea gravitaţiei. Din nou, întregul public şi-a ţinut respiraţia la unison, ca şi cum în piepturile noastre ar fi bătut o singură inimă.

Prin mulţime a trecut un freamăt de bucurie pură. Era ca şi cum, în momentul în care Nureyev a intrat în contact cu geniul lui interior, fiecare membru al publicului şi-a recunoscut instantaneu propriul sine. Măreţia interioară a fiecăruia dintre cei de faţă a ieşit la suprafaţă. Ne-am văzut atunci cu toţii sinele reflectat în oglinda lui Nureyev. Deşi imposibil de explicat, evenimentul a fost incontestabil, fiind simţit de toţi cei prezenţi. Întreaga mulţime şi-a recunoscut la unison Sinele.

Când Nureyev s-a întors pe scenă pentru a face plecăciunea de rigoare, întreaga sală a explodat în aplauze. Pe feţele multor spectatori, lacrimile curgeau şiroaie. Simţeam cu toţii că nu îi putem mulţumi îndeajuns acestui om minunat. L-am chemat la scenă deschisă timp de 43 de minute, într-o revărsare uriaşă de ovaţii şi de aplauze. Îmi amintesc perfect acest lucru deoarece din acest motiv eu şi Don am pierdut rezervarea pe care o făcuserăm la restaurant! Mâinile îmi erau vinete, dar nu mă puteam opri din aplaudat. Mă simţeam incredibil de recunoscătoare acestui om pentru contactul său cu sufletul lui,

dar mai ales pentru că mi-a permis să intru în contact cu propriul meu geniu şi să îmi amintesc de sinele meu.

Nu ţi s-a întâmplat niciodată ca la sfârşitul unui concert excepţional sau al unui spectacol de teatru să te identifici complet cu frumuseţea performanţei artistice, uitând în totalitate de egoul tău? Nu ai trăit niciodată această experienţă în mijlocul naturii? Nu ţi s-a întâmplat să te afli pe un vârf de munte, cu respiraţia tăiată în faţa unei frumuseţi atât de mari încât să uiţi complet de sine? Nu ai trăit niciodată experienţa unui apus de soare pe malul mării, în care timpul a părut să se oprească în loc? Nu ai simţit că îţi ieşi complet din minte atunci când aluneci pe schiuri, devenind una cu muntele şi cu mişcarea care părea că ştie de la sine ce are de făcut în continuare?

Personal, nu cred că există om care să nu fi trăit astfel de experienţe într-un moment sau altul al vieţii sale. Poate că ai trăit această experienţă în timp ce dansai, fiind atât de captivat de ritm încât ai constatat că mintea nu îţi mai direcţionează paşii, ca şi cum aceştia ar fi prins o viaţă a lor.

Mi-am dat astfel seama cu această ocazie că în viaţa mea au existat foarte multe momente în care m-am scufundat spontan în „Sursa” mea. Şi totuşi, provocarea rămânea: cum puteam să îi învăţ pe ceilalţi oameni să trăiască *în mod conştient* o astfel de experienţă?

Sufletul îşi alege anumite momente în care îşi revelează dimensiunea nemărginită, dar cum putem intra în contact cu el *atunci când dorim*, şi cum i-aş putea ajuta eu pe oameni să susţină această experienţă *o perioadă suficient de lungă de timp* pentru a-şi putea declanşa procesul de vindecare? Cum pot fi oamenii ajutaţi să experimenteze direct această nemărginire, această stare de pace, această iubire eternă? Cum pot fi ei ajutaţi să descopere singuri că aceasta a fost dintotdeauna şi va rămâne de-a pururi *realitatea sinelui lor*, identitatea lor reală, esenţa lor, nucleul central al fiinţei lor? Cum le-aş putea explica eu că acest sine „real” nu se revelează decât atunci când mintea gânditoare tace?

Cum să-i ajuţi pe oameni să înţeleagă că nu trebuie să caute ajutor în altă parte, în exteriorul lor? Că această putere, această conştiinţă, această prezenţă plină de iubire, această unitate în multiplicitate, tăcută şi atât de plenar conştientă de sine, *reprezintă adevărata lor natură?* Cum i-aş putea ajuta eu să îşi

descopere această esenţă pe care numai *ei* şi-o pot descoperi şi pe care nu o pot experimenta decât *personal?*

Eu ştiam foarte bine că această experienţă nu poate fi descrisă în cuvinte, că în cel mai bun caz, cuvintele nu pot decât să facă trimitere la ea, să o indice, dar că experienţa propriu-zisă nu poate fi trăită decât direct, prin revelarea acestei măreţii interioare.

M-am gândit apoi: „Nu există om care să nu fi trăit revelaţia unui crâmpei din acest adevăr măcar o dată în viaţa sa. Acest lucru este absolut sigur”. Fără nici cea mai mică îndoială, mintea sa s-a oprit de tot la un moment dat din viaţa sa. De pildă, era imposibil să îi priveşti pe Torvill şi Dean patinând pe Bolero de Ravel în drumul lor către aurul olimpic fără să trăieşti un moment de tăcere interioară, de uimire absolută, şi fără să sesizezi geniul interior al celor doi, într-o stare de deschidere care să îţi reveleze propria măreţie lăuntrică.

Poate că l-ai auzit pe Winston Churchill afirmând cu atâta pasiune: „Ne vom lupta cu ei pe plaje…”, sau pe John F. Kennedy proclamând: „Nu te întreba ce poate face ţara pentru tine, ci ce poţi face tu pentru ţară”, ori pe Martin Luther King exclamând: „Eu am un vis…”, sau pe Neil Armstrong transmiţând de pe Lună: „Este un pas mic pentru om, dar un pas mare pentru umanitate”. În astfel de momente adevărul se revelează pe sine şi te ajută întotdeauna să îţi descoperi propriul adevăr interior.

Adeseori, atunci când cineva intră în contact cu geniul său interior, cu adevărul lui lăuntric, el simte un „da” interior. Este Adevărul care se recunoaşte pe sine. Cum poate fi recunoscut însă acest *Adevăr atunci când doreşti?*

Mi-am propus să renunţ pentru o vreme la oferirea de consultanţă terapeutică. Simţeam că nu îi voi mai putea sluji pe oameni pe nivelul cel mai profund până când nu voi descoperi cum să îi ajut să trăiască experienţa susţinută a sinelui lor real. Ştiam foarte bine că bolile nu pot fi vindecate în totalitate şi cu uşurinţă decât atunci când problemele emoţionale sunt rezolvate pe acest nivel *foarte profund* –respectiv pe nivelul sufletului sau al conştiinţei de sine. Numai pe acest nivel se poate naşte adevărata libertate emoţională şi fizică, singura care poate conduce la vindecare.

Călătoria mea a fost de natură spirituală. A fost o călătorie a eliberării. Consecinţa ei a fost însă vindecarea mea la nivel celular. Ştiam perfect acest lucru, dar nu le puteam explica oamenilor puterea inexplicabilă a sufletului lor, întrucât aceasta nu poate fi atinsă sau testată.

De aceea, am continuat să mă rog, cerând să fiu călăuzită astfel încât să găsesc o cale prin care să îi pot ajuta şi pe ceilalţi oameni să trăiască experienţa pe care am trăit-o eu. Doream să îi ajut să se vindece *pe toate nivelele*, nu doar pe cel fizic, ci şi pe cel emoţional şi spiritual.

Necunoscând răspunsurile pe care le căutam, mi-am propus să îmi continui propria călătorie spirituală, cerând să fiu ajutată să îi învăţ pe oameni cum să aibă acces la Sursa lor. Am pornit din start de la premisa că voi primi acest răspuns, dacă îmi era într-adevăr dat să îi ajut în continuare pe ceilalţi oameni.

Câteva luni mai târziu, pe când mă aşteptam mai puţin, răspunsul mi-a fost revelat. Am trăit atunci o experienţă directă a Sursei, atât de plenară încât de-atunci amintirea ei nu m-a mai părăsit nicio clipă. *De atunci, Sursa a continuat să rămână prezentă în viaţa mea, ca un fundal permanent al acesteia.*

12

Participam atunci la un curs ţinut de o instructoare spirituală. În timpul unei şedinţe de întrebări şi răspunsuri, un cursant din sală a pus următoarea întrebare: „Ce trebuie să fac dacă simt o emoţie foarte intensă? Cum îmi pot găsi pacea interioară în aceste condiţii?”

Instructoarea i-a răspuns: *„Nu te mişca.* Scufundă-te în totalitate în emoţia ta şi fii conştient de ea. Întâmpin-o cu bucurie. Dacă este o emoţie negativă, nu fugi de ea. Nu alerga la frigider pentru a mânca ceva, astfel încât să o acoperi prin senzaţiile tale fizice. Nu da drumul la televizor pentru a-ţi distra mintea şi a o face să uite de ea. Nu-ţi suna la telefon prietenii pentru a-i dispersa energia vorbind despre ea. Pur şi simplu, opreşte-te şi simte-o. Accept-o în momentul prezent. Dacă nu vei încerca să fugi sau să uiţi de ea, ori încă şi mai rău, să i-o pasezi altcuiva, vei descoperi chiar în esenţa ei starea de pace interioară. De aceea, dacă simţi o emoţie puternică, las-o să se manifeste şi conştientizeaz-o. NU TE MIŞCA. Accept-o”.

Îmi amintesc că m-am gândit atunci: „Ce idee radicală”. Toate cărţile de autoperfecţionare ne învaţă să ne schimbăm gândurile negative, înlocuindu-le cu gânduri pozitive. Dacă nu le putem schimba, autorii respectivi ne spun să facem ceva la nivel fiziologic, astfel încât să *evităm* durerea. Chiar şi medicii prescriu medicamente pentru domolirea emoţiilor foarte intense. Toţi aceşti profesionişti ne învaţă să facem tot ce ne stă în puteri pentru *a nu permite adevăratelor noastre emoţii* să iasă la suprafaţa conştiinţei. Instructoarea noastră ne spunea însă cu totul altceva: „Nu te mişca. Fii prezent”. Ce idee revoluţionară!

M-am întrebat atunci: „Şi dacă are dreptate? Ce s-ar întâmpla dacă, în loc să-mi, reformulez’ emoţiile, le-aş accepta pur şi simplu cu seninătate, lăsându-mă să le simt plenar? Mă. Întreb dacă aş descoperi într-adevăr starea de pace de care ne vorbeşte instructoarea chiar în centrul emoţiilor respective”.

M-am decis să încerc. La urma urmelor, ce aveam de pierdut? De fapt, întotdeauna am mers pe această cale: nu am putut niciodată să accept sau să resping ceea ce spunea altcineva până când nu treceam personal prin experienţa directă a celor afirmate de el.

Ştiam că am o problemă emoţională veche, pe care trebuia la un moment dat să încerc să o rezolv. Simţeam tot timpul dorinţa de a-i ajuta pe ceilalţi oameni şi de a le sluji cu orice preţ, chiar dacă aveam apoi eu însămi probleme de sănătate. Pur şi simplu, nu ştiam să spun „nu”. De aceea, m-am gândit că aceasta era oportunitatea perfectă pentru a investiga mai îndeaproape cauza acestui tip de comportament.

Don urma să plece din nou de acasă, pentru a ţine seminarii într-o altă localitate timp de cinci zile. M-am gândit că această perioadă este ideală pentru a verifica teoria instructoarei mele. Înainte ca Don să plece, i-am spus că în lipsa lui voi încerca un experiment: mi-am propus să mă retrag timp de cinci zile în izolare şi în loc să aplic alte tehnici pe care le cunoşteam, intenţionam să aplic metoda sugerată de instructoarea mea, să mă scufund în inima emoţiei pe care o simţeam şi să descopăr ce se ascunde acolo.

I-am explicat lui Don că instructoarea ne-a recomandat să nu fugim de emoţie, să nu vorbim despre ea şi să nu o evităm privind la televizor, consumând alimente sau apelând la alte mijloace. Dimpotrivă, trebuie să ne scufundăm în ea şi să o privim în faţă. Nu ştiam ce urma să se întâmple în continuare, dar doream să încerc această tehnică.

De aceea, l-am rugat pe Don să nu mă sune în acest interval de timp, întrucât nu doream să fiu distrasă de la concentrarea mea. De altfel, mai participasem şi altădată (şi eu şi el) la diferite retrageri spirituale în care se practica metoda tăcerii, aşa că acest lucru nu era ceva nou pentru Don. Pe scurt, acesta mi-a promis să mă ajute şi să nu-mi telefoneze.

La plecare, soţul meu mi-a spus: „Îmi va fi dor de tine. Îmi plac atât de mult telefoanele tale nocturne. Îmi vor lipsi cu siguranţă. Ştii, Brandon, întotdeauna le spun cursanţilor de la seminarele mele: Când plec de acasă pentru un week-end, nu ştiu niciodată la cine mă voi întoarce! Practic, tu nu îţi încetezi niciodată creşterea interioară”.

I-am răspuns cu blândeţe: „Ce-i drept, nimeni nu poate spune că ne plictisim pe aici”.

„Nu, nicio şansă!”

Mi-a urat noroc, şi mi-am dat seama că în sinea lui îmi admira perseverenţa. În timp ce ieşea pe uşă, l-am sărutat în semn de rămas bun, dar nu mi s-a părut una din despărţirile noastre

obişnuite, atât de romantice de obicei. Mi s-a părut mai degrabă un fel de adio trist, ca şi cum ar fi plecat într-o călătorie lungă peste ocean, lăsându-mă părăsită pe o insulă, izolată şi incapabilă să mai iau legătura cu el.

„Ce prostie!” mi-am spus în sinea mea, încercând să alung acel sentiment. În timp ce închideam uşa, am simţit un nod în stomac, ca un fel de greaţă. Semnul părea să mă avertizeze că se va întâmpla ceva *important!* M-au trecut fiorii.

Am încercat să alung din nou sentimentul, îndreptându-mă către balcon, ca să-i fac semn cu mâna, ca de obicei. Când maşina lui s-a îndepărtat, m-am întors în sufragerie, criticându-mă singură: „Eşti ridicolă, Brandon! În fond, nu a plecat decât pentru cinci zile… Revino-ţi!”

Am încercat să mă adun şi m-am îndreptat către bucătărie ca să-mi fac o salată pentru prânz. În timp ce o pregăteam, îmi dădeam seama că o parte a fiinţei mele încerca să mă ţină ocupată, distrăgându-mi astfel atenţia de la presimţirea sumbră pe care o aveam. Am continuat să tai salata şi legumele, simţind cum în regiunea stomacului mi se amplifică senzaţia de teamă. Salata nu mi-a satisfăcut deloc papilele gustative, făcându-mă să mă agit şi mai tare.

În timpul prânzului, m-am gândit că ar trebui să mă pregătesc în vederea „marelui experiment” făcându-mi curăţenie prin casă, având grijă ca toate rufele să fie spălate şi toate facturile plătite. O parte a fiinţei mele ştia că aceasta nu este decât o tactică de evitare, pentru a prelungi astfel perioada de timp de dinainte de marea confruntare cu sentimentele mele, dar o altă parte considera că este mai bine, aşa, să am grijă ca nimic să nu-mi distragă atenţia în perioada care va urma.

Am început aşadar să îmi fac ordine prin casă, să dau câteva telefoane urgente prin care să-mi avertizez fiica şi prietenii că nu doresc să fiu deranjată în următoarele cinci zile, după care am schimbat mesajul de pe robotul telefonului: „Bună! Ai sunat la Don şi Brandon. Don va lipsi în următoarele cinci zile, iar eu mă izolez într-o perioadă de retragere. De aceea, nu te vom putea suna înapoi decât luni. De-abia aşteptăm să vorbim cu tine. Te rugăm să laşi un mesaj după semnalul sonor”.

Mesajul mi s-a părut mie însămi extrem de categoric, ca şi cum mi-aş fi tăiat orice posibilitate de comunicare cu lumea exterioară. Am vrut apoi să dau volumul telefonului la minim,

dar ceva din interiorul meu m-a împiedicat. M-am gândit: „Chiar dacă nu le voi putea vorbi, vreau cel puţin să le aud vocile”.

Auzindu-mi propriul gând, m-am amuzat eu însămi de dramatismul lui. Mi-am adus aminte cât de mult îmi plăceau aceste retrageri în trecut şi am încercat să mă conving singură că nici aceasta nu va diferi cu nimic de cele de dinainte. Corpul meu nu părea însă să dea crezare cuvintelor mele. Mă simţeam de parcă mintea mea ar fi încercat să mă inducă în eroare, dar eu nu o credeam.

Nemaiavând altceva de făcut, am devenit din ce în ce mai conştientă de sentimentul de teamă profundă care se acumula în interiorul meu. Am coborât din nou în sufragerie şi m-am decis să încep. Sosise timpul să îmi privesc în faţă problema emoţională. M-am aşezat aşadar pe fotoliul meu mare, moale, tapiţat în culoarea piersicii, şi m-am gândit: „Şi acum, ce trebuie să fac?”

În timp ce stăteam şi reflectam, am devenit conştientă de faptul că o forţă interioară mă determina să le aduc servicii tuturor celor care intrau în viaţa mea. Eram dispusă să îi ajut pe cei care apelau la mine la orice oră din zi şi din noapte, uitând complet de nevoile mele. Acest lucru m-a făcut nu o dată să „mă ard”, adică să mă epuizez în totalitate lucrând săptămâni la rând, uneori zi şi noapte, pentru a-i ajută pe ceilalţi.

De altfel, acestea erau momentele în care mă simţeam cel mai bine, atunci când puteam să ajut pe cineva. În timpul seminarelor ţinute de Tony nu obişnuiam să dorm decât câteva ore pe noapte, dând tot ce era mai bun în mine. Această nevoie de a-mi ajuta semenii nu era un lucru urât, dar depăşise de mult toate limitele, devenind o nevoie obsesivă şi nesănătoasă pentru mine. Mi se părea că întreaga mea identitate este asociată cu serviciul altruist.

Mi-am adus aminte de un incident care mi-a confirmat o dată în plus profunzimea acestei trăiri. Cu doi ani în urmă, după ce mă bucurasem de 12 ani la rând de o sănătate perfectă, corpul meu mi-a transmis un semnal de alarmă de genul: „Trezeşte-te, sau...”. Incidentul s-a produs după un seminar de 14 zile ţinut de Tony, în timpul căruia mi-am asumat atât de multe sarcini încât nu am putut dormi mai mult de 2-3 ore pe noapte. Au existat chiar nopţi în care m-am limitat să fac un duş, să îmi schimb hainele şi să mă întorc la muncă.

La sfârşitul seminarului m-am simţit plenar împlinită din punct de vedere emoţional şi spiritual. Am avut atunci convingerea că eforturile mele au fost pe deplin justificate, contribuind din plin la schimbarea în bine a vieţilor participanţilor. Dar corpul meu simţea cu totul altceva: „Destul!!” – mi-a spus el. M-am îmbolnăvit atunci de o pneumonie severă, care m-a ţinut la pat zile la rând.

Toţi terapeuţii pe care i-am consultat mi-au spus exact acelaşi lucru: „Brandon, tu ai reprimat epuizarea acumulată în celulele tale. De data aceasta va trebui să aştepţi, să te odihneşti şi să te refaci, dacă doreşti să te vindeci. Cum vrei să îi ajuţi pe ceilalţi dacă nu eşti în stare să te ajuţi mai întâi pe tine însăţi? Dacă nu te vei opri singură, corpul tău o va face în locul tău!”

Am ascultat sfaturile lor şi am ajuns la concluzia că *nu îmi pot permite* să nu ţin cont de ele. De aceea, încetul cu încetul, de-a lungul următorilor doi ani, am început să învăţ cum să am mai multă grijă de mine şi cum să îmi creez o viaţă mai echilibrată. Nu mi-a fost deloc uşor, căci de fiecare dată când îmi luam o vacanţă numai pentru mine, mă simţeam ruşinată şi vinovată, ca şi cum aş fi greşit cu ceva.

Cu siguranţă, serviciul a devenit pentru mine o nevoie, o dependenţă şi o obsesie. Întreaga mea identitate era asociată cu imaginea nobilă şi altruistă pe care o aveam despre mine. De aceea, în timp ce stăteam în fotoliul meu de culoarea piersicii, am înţeles că nu mă aflu acolo numai pentru a încerca să-mi rezolv o veche problemă emoţională, ci trebuia să mă confrunt cu una dintre cele mai mari provocări ale vieţii mele: examinarea propriei mele identităţi. Ceea ce trebuia să descopăr era impulsul care mă mâna de la spate, şi mai ales ce anume se ascundea în esenţa lui.

Procesul nu mi se părea deloc minor. Dimpotrivă! Am continuat să aştept aşadar, inocentă şi deschisă, fără să ştiu de unde să încep. Mă simţeam foarte singură. Nu aveam un maestru care să îmi indice calea şi care să mă ajute de-a lungul ei. Soţul meu nu era de faţă, ca să mă ţină de mână. Eram în totalitate pe cont propriu. Am făcut un legământ în tăcere, promiţându-mi să nu mă las distrasă de nimic de la acest proiect, să nu dau şi să nu răspund la niciun telefon. Nu aveam de gând să îmi mai tolerez această dependenţă, cel puţin timp de cinci zile. Mi-am propus să fac exact ceea ce m-a învăţat

instructoarea mea: „Priveşte-ţi în faţă emoţia. Nu te mişca. Întâmpin-o cu bucurie”.

Aşadar, m-am aşezat mai bine în fotoliu. După circa cinci minute am început să transpir. Inima a început să-mi bată cu putere la gândul că nu voi mai răspunde la niciun telefon; dacă cineva avea nevoie de mine?! Mi-am amintit instantaneu de toţi oamenii din viaţa mea care ar fi putut avea nevoie de mine. Pentru a-mi calma mintea, m-am decis să încep marele experiment cu o meditaţie.

Nu mi-a fost însă deloc uşor, căci meditaţia m-a făcut să îmi privesc şi mai direct teama în faţă. Fără să vreau, mi-am pus întrebarea: „Dacă nu fac niciun serviciu nimănui, atunci cine sunt eu?”

Am simţit o frică intensă că dacă nu voi mai avea pe nimeni căruia să îi fac un serviciu, voi rămâne absolut singură. De acea, m-am decis să privesc în faţă această frică, să nu o evit, ci să mă las în totalitate pătrunsă de ea, oricât de tare m-ar copleşi. Pe scurt, m-am decis să nu mă mişc şi să îmi întâmpin frica cu toată deschiderea.

Am rămas astfel strângând braţele fotoliului şi conştientizând întreaga energie a fricii. Mâinile îmi transpirau abundent şi simţeam cum sudoarea mi se prelinge pe corp. Pe măsură ce mă lăsam copleşită de senzaţia de teamă, am simţit cum mă scufund în interiorul meu, într-un fel de singurătate, atât de adâncă încât parcă emana din întreaga cameră, din scaune şi din pereţi. Parcă toate moleculele camerei vibrau la unison cu această singurătate. Practic, nu aveam unde să mă ascund de ea. Mi-am respectat însă legământul şi nu m-am mişcat din loc. Dimpotrivă, am întâmpinat această singurătate cu braţele deschise, am conştientizat-o complet şi m-am lăsat purtată în însăşi inima ei. Nu am mai experimentat niciodată până atunci o singurătate atât de profundă. De aceea, nu mi-am imaginat nicio clipă cât de dureroasă poate fi această experienţă. Şi totuşi, nu m-am mişcat din loc!

După o vreme, am început să mă scufund din această singurătate într-un alt strat al emoţiei, încă şi mai profund. Am simţit astfel o disperare cum nu mi-aş fi imaginat vreodată că este posibil să simt. Am trăit senzaţia că: „Dacă nu mai am pe cine să ajut, ce rost mai are să trăiesc? De ce să mai îmi dau osteneala?”

Mi-am dorit atunci să renunţ la toate şi să mor. Nu am trăit niciodată în viaţă o durere atât de copleşitoare, dublată de o asemenea neajutorare şi lipsă de speranţă. La fel ca în cazul de dinainte, disperarea exista pretutindeni şi nu mă puteam ascunde de ea.

Tocmai când mi se părea că această disperare mă va sufoca de tot, am simţit că mă scufund într-un strat încă şi mai profund al emoţiei. Practic, mă simţeam pe marginea unui abis fără fund, a unei găuri negre în care nu exista absolut nimic. Mi-am simţit corpul scăldat într-o transpiraţie rece şi inima cuprinsă de teroare. M-am gândit că dacă o să intru în acea gaură neagră, am să mor.

Am încremenit. Dintr-o dată, am devenit rigidă şi am început să opun rezistenţă. Nu mai doream să continui, orice ar fi spus instructoarea mea. Nu doream să intru în acea hrubă care m-ar fi anihilat. Am rămas astfel, încremenită pe marginea prăpastiei, convinsă că dincolo de ea nu se ascunde decât moartea, sau cel puţin moartea acelei Brandon pe care o cunosc.

Teroarea pe care o simţeam era copleşitoare. Lacrimile îmi curgeau abundent pe obraji şi strângeam puternic braţele fotoliului. Pur şi simplu nu eram dispusă să mă confrunt cu ceea ce se ascundea în acel vid de nepătruns.

După o vreme, această teroare intensă m-a epuizat. Şi totuşi, am continuat *să nu mă mişc* (conform legământului făcut). Pe de altă parte, eram incapabilă să mă arunc în prăpastia fără fund. Practic, nu mai ştiam ce să fac!

Şi astfel, a trecut timpul. În cele din urmă, în mintea mea a apărut întrebarea: „Ce s-ar întâmpla dacă nu aş mai putea părăsi niciodată acest loc, dacă aş fi blocată pentru totdeauna în el?” În acel moment s-a întâmplat ceva: voinţa mea a cedat şi eu m-am abandonat în totalitate. M-am aruncat în prăpastie. Am simţit că mă prăbuşesc şi am continuat astfel să cad la nesfârşit, fără să simt nici cel mai mic obstacol. În tot acest timp, conştiinţa mea a continuat să se dilate şi m-a cuprins o pace indescriptibilă.

De data aceasta, întreaga cameră vibra la unison cu această frecvenţă a păcii. Pacea emana de pretutindeni, fiind dublată de o mare iubire. Era acea iubire care reprezintă însăşi sursa vieţii, un dans al moleculelor şi al spaţiilor dintre acestea.

Tot ce exista în cameră părea să vibreze la unison cu această pace strălucitoare. Simultan, aveam sentimentul profund că această pace nu reprezintă o stare trecătoare şi că nu îmi este exterioară. Eu *eram ea*. Practic, mă prăbuşisem în propriul meu suflet. Iar acesta este nesfârşit. Mă simţeam nelimitată, etern a şi atemporală, ca şi cum aş fi inclus în mine întregul univers şi întreaga viaţă.

Am înţeles atunci că aceasta trebuie să fie „pacea care depăşeşte puterea de înţelegere a omului", respectiv a minţii sale gânditoare. *Mi-am dat seama că sunt conştiinţă pură, libertate absolută şi iubire nelimitată.*

Mi-am adus aminte de cuvintele marelui poet sufit Kabir:

Calea iubirii nu este
Un argument subtil.
Poarta care conduce către ea este devastarea.
Păsările fac cercuri mari pe cer, bucurându-se de libertatea lor.
Cum reuşesc să zboare?
Ele cad, şi căzând,
Capătă aripi.

Această iubire şi această libertate au existat dintotdeauna în mine, *şi din acel moment nu m-au mai părăsit nicio clipă.* Acum ştiu cine sunt. Nu este o stare trecătoare, ci însăşi esenţa mea. Acesta este *singurul* adevăr autentic. Asta înseamnă „Acasă". Lucrurile s-au petrecut exact aşa cum ne-a învăţat instructoarea noastră spirituală. În interiorul *oricărei* emoţii se află starea cea mai profundă de pace. Şi nu orice pace, ci Pacea supremă, cu P mare.

În mod spontan, am reuşit să îmi transcend straturile emoţionale care mă limitau, împiedicându-mă să îmi cunosc adevăratul sine, sufletul meu. Aceste straturi au devenit în timp nişte văluri groase, care m-au împiedicat să mai intru în contact cu sinele meu. Eu nu am făcut altceva decât să decojesc aceste straturi succesive, până când am ajuns la miezul meu, iar acesta s-a dovedit a fi un diamant impecabil, de o perfecţiune absolută şi de o frumuseţe indescriptibilă. Am descoperit astfel în centrul fiinţei mele o strălucire pe care niciun cuvânt uman nu ar putea-o descrie vreodată.

Experienţa mi-a reamintit de povestea pe care am relatat-o la începutul cărţii, cu singura diferenţă că de data aceasta nu a mai fost o simplă metaforă reuşită, ci o experienţă directă. Am auzit de multe ori legenda care spune că atunci când ne naştem, noi venim pe lume ca un diamant perfect pur, dar în decursul vieţii îl acoperim cu „noroiul” nostru emoţional, care ne împiedică apoi să îi mai sesizăm strălucirea. Când devenim adulţi, noi acoperim acest noroi, cu un strat strălucitor de poleială, astfel încât să părem cât mai prezentabili în ochii lumii exterioare. În realitate, această strălucire falsă nu reprezintă altceva decât un strat de poleială deasupra unui munte de noroi. Şi totuşi, atunci când ne prezentăm în faţa lumii, noi spunem: „Acesta sunt eu”, după care ne minunăm că nimeni nu ne crede!

Dacă suntem extrem de norocoşi, într-o bună zi, printr-un act de graţie, în urma unui seminar la care participăm, a unei cărţi pe care o citim, a unei crize, a unei boli sau a unui alt dar pe care ni-l face viaţa, noi reuşim să străpungem această suprafaţă fals-strălucitoare. La început ni se pare că ne prăbuşim într-o prăpastie plină cu noroi, dar sub diferitele ei straturi succesive descoperim din nou diamantul pur care a existat acolo dintotdeauna, strălucind mai puternic ca niciodată.

Ne dăm astfel seama că noi am fost întotdeauna una cu acest diamant, chiar dacă ne-am petrecut întreaga viaţă crezând că suntem una cu straturile succesive de noroi care îl acoperă. Din păcate, foarte mulţi oameni care trăiesc această experienţă ajung în scurt timp să o uite sau să o ignore, identificându-se din nou cu straturile exterioare artificiale.

Pentru prima oară în viaţă, am înţeles în profunzime această legendă. Am reuşit să trec de straturile de noroi şi am descoperit spontan diamantul cel pur din inima mea, realizare pe care nimeni nu mi-o va mai putea lua vreodată. Nicio emoţie nu mă va mai putea face să uit de el, nicio experienţă a vieţii nu îi va mai putea întuneca strălucirea şi nicio critică nu îl va mai putea păta, căci însăşi natura sa îl face să fie pur şi intangibil în faţa dramelor exterioare ale vieţii. Acest diamant reprezintă esenţa mea, la fel cum este şi a ta, şi a tuturor celorlalţi oameni. Odată cu această experienţă, am înţeles că întreaga lume străluceşte în aceeaşi lumină pură *ca şi mine*.

Am continuat să rămân în tăcere de-a lungul celor cinci zile, fără să mai simt nevoia de dinainte de a-mi suna prietenii şi clienţii pentru a le oferi ajutorul meu. Dintr-odată, nu am mai simţit nevoia să ridic telefonul la prima cerere de ajutor care se înregistra pe robotul meu. Nu mai simţeam nevoia să îi slujesc pe ceilalţi pentru a primi în schimb iubirea şi aprecierea lor. De ce aş mai fi căutat iubirea în ceilalţi, după ce am realizat că această iubire sunt chiar eu?

Ce ironie! Mi-am petrecut întreaga viaţă încercând să câştig iubirea, aprobarea şi admiraţia celor din jur prin serviciile mele, ajutându-i pe toţi şi încercând să dăruiesc întotdeauna tot ce este mai bun în mine, chiar dacă acest lucru însemna sacrificarea propriilor mele dorinţe şi scopuri personale, ba chiar şi a sănătăţii mele, ca să descopăr în final că această iubire şi această preţuire pe care le-am căutat cu atâta disperare au existat dintotdeauna în mine însămi! Ele nu pot fi obţinute, ci doar trăite, conştientizate.

Astfel scufundată în propria mea iubire, mi-am putut vedea liniştită şi împăcată de treburile mele zilnice, nu pentru că acestea îmi ofereau ceva sau îmi demonstrau că sunt o persoană bună, ci pur şi simplu pentru că mi se părea natural să le fac. Dintr-odată, ele nu mai reprezentau un efort, ci se integrau în mod firesc în existenţa mea.

După acea experienţă profundă, m-am trezit că mă regăsesc tot timpul în această stare de existenţă lipsită de efort. Nu mă mai simţeam obligată să fac ceva pentru a-i ajuta cu orice preţ pe cei din jur, pentru simplul motiv că nu mai simţeam dorinţa să obţin în schimb iubirea, aprecierea şi aprobarea lor. Serviciul a devenit dintr-odată un aspect natural al vieţii mele, întrucât reprezintă expresia naturală a iubirii dinlăuntrul meu. Serviciul se naşte din fluxul iubirii, la fel ca şi restul vieţii.

Spre uimirea mea, am descoperit că este la fel de uşor să *primeşti* iubirea ca şi să o dăruieşti. A fost o adevărată revelaţie pentru mine. În trecut eu am fost întotdeauna cea care dăruia, care oferea, care avea grijă de ceilalţi, creându-mi o întreagă identitate în jurul acestui concept de serviciu. Dacă eram nevoită să cer vreodată ajutorul altcuiva sau dacă aveam nevoie de sprijin emoţional, mă simţeam întotdeauna profund ruşinată. Îmi era greu chiar şi să accept cadourile materiale pe care mi le

făceau din când în când cei dragi. Mi se părea mult mai reconfortant să le dăruiesc eu lor.

În prezenţa adevăratei iubiri nu contează dacă dăruieşti sau primeşti, căci totul curge în acelaşi flux natural, care este la fel de frumos indiferent de direcţia în care curge. Ca să fiu şi mai precisă, nici măcar nu mai poţi vorbi de dăruire sau de primire, ci mai degrabă de acţiune executată în prezenţa iubirii.

La ora actuală sunt în sfârşit capabilă să recunosc că am eu însămi nevoie de ajutor şi că nu deţin toate răspunsurile. Sunt în sfârşit dispusă să admit că nu trebuie să par puternică în faţa celor dragi prin acţiunile mele, ci că trebuie să fiu suficient de puternică pentru a înţelege că nu pot face totul de una singură, că am eu însămi nevoie de ajutor şi că le sunt profund recunoscătoare celor din jur atunci când îmi oferă sprijinul lor.

Aşadar, în urma acestui experiment unic am învăţat foarte multe lecţii, iar acestea continuă să îmi parvină zilnic. Un singur lucru nu m-a ajutat să înţeleg experimentul: cum să îl traduc într-o metodă simplă, pas cu pas, astfel încât şi ceilalţi oameni să poată parcurge această călătorie a descoperirii de sine, iar după descoperirea acestei iubiri nesfârşite, a tăcerii vaste a sufletului lor, cum să îi ajut să îşi reveleze amintirile stocate în celule?

Mai mult, după revelarea amintirilor stocate la nivel celular, cum să îi ajut să le *rezolve* şi să îşi vindece problemele rămase atâta vreme nerezolvate? Cum să îi ajut să *pună astfel capăt* experienţelor dureroase prin care au trecut? În sfârşit, după încheierea acestor experienţe, cum să îi ajut să aibă încredere că organismul lor se poate vindeca în mod natural, de la sine, fără ca ei să „intervină” în vreun fel?

Cum i-aş putea învăţa pe oameni că procesul de vindecare depinde exclusiv de sufletul lor, nu de mintea sau de acţiunile lor fizice, şi că odată vindecate vechile tipare, amintiri şi convingeri, corpul ştie automat ce trebuie să facă şi cum să se repare singur? Cum să-i ajut pe oameni să înveţe să aibă ÎNCREDERE şi să treacă de la acţiune la fiinţă?

Am înţeles o dată în plus că nu mi-am asumat deloc o sarcină uşoară. Pe de altă parte, ştiam că mi s-a oferit cheia care permite „căderea în vid”, adică intrarea în contact cu adevărul. *Am găsit cheia care permite experienţa directă şi susţinută a inteligenţei infinite a Sursei*. Întrebarea care se punea acum era

dacă această cheie va putea fi folosită inclusiv de ceilalţi oameni, aşa cum am folosit-o eu. Pe scurt, m-am decis să încerc să aflu răspunsul la această întrebare.

13

Am început prin a mă ruga ca oamenii care se simt blocaţi din cauza unei probleme emoţionale să fie ghidaţi către mine. Mi-am stabilit în mod clar intenţia de a lucra cu acei oameni care simt că nu mai au nicio speranţă, întrucât au încercat totul pentru a-şi vindeca problema emoţională; oameni care, la fel ca şi mine, au participat la tot felul de seminare, care au făcut numeroase meditaţii şi introspecţii şi care s-au tratat ani de zile prin cele mai variate terapii. Pe scurt, oameni care au încercat tot ce le-a stat în puteri, dar care nu au obţinut rezultatele scontate, continuând să fie consumaţi de vechea lor problemă, ca şi cum aceasta s-a afla pe pilot automat.

Până la recenta mea experienţă, eu am fost complet „captivată” de nevoia de a-i ajuta pe ceilalţi, care mi-a controlat literalmente viaţa. Prin scufundarea în interiorul acestor straturi emoţionale succesive, am reuşit să mă eliberez. De aceea, mi-am propus să îi atrag către mine pe toţi cei care, la fel ca şi mine, îşi doreau cu adevărat să se elibereze, fiind dispuşi să facă tot ce era necesar în acest scop.

Ştiam foarte bine că nu există om care să nu fie prins în capcana unor probleme emoţionale de o natură sau alta. Există nenumărate emoţii negative şi cu toţii le-am experimentat într-un moment sau altul al existenţei noastre. M-am gândit la câteva dintre cele mai comune: mânia, furia, frustrarea, anxietatea, durerea provocată de pierderea unei persoane dragi, depresia, trădarea, sentimentul de inferioritate sau de nevrednicie, absenţa preţuirii de sine, gelozia, tristeţea, sensibilitatea faţă de critici, singurătatea, sentimentul de a fi abandonat, supărarea, disperarea, teama de pierderea unei persoane dragi, teama de eşec sau de critici, etc.

Ştiam că acestea sunt capcanele emoţionale în care cădem cu toţii şi m-am gândit că dacă ceilalţi oameni s-ar scufunda în straturile succesive ale emoţiilor lor, aşa cum am făcut eu, ei şi-ar putea descoperi adevăratul lor sine, care transcende durerea şi suferinţa. M-am întrebat fără să vreau ce s-ar întâmpla dacă toţi oamenii ar face acest lucru, decojind straturile emoţiilor lor şi revelându-şi pacea şi iubirea care se află în centrul fiinţei lor.

Dat fiind că nu încercasem acest proces cu altcineva în afara mea, mi-am propus să încep cu membrii familiei mele şi cu prietenii cei mai apropiaţi. Chiar a doua zi am primit un telefon

de la buna mea prietenă, Nancy. De-a lungul conversaţiei, aceasta mi-a sugerat să ţinem împreună seminarii. I-am răspuns că eram deschisă în faţa acestei idei, dar că nu mai eram interesată de subiectele şi temele pe care le-am abordat în trecut. Doream să abordez o tematică nouă, născută chiar din experienţele mele recente, care m-au condus la o mare transformare interioară. Pe de altă parte, nu-mi era foarte limpede ce anume doresc să predau. Singurul lucru pe care îl ştiam clar era că am trecut recent printr-o călătorie spirituală ieşită din comun, care le-ar putea fi de mare folos celorlalţi oameni, indicându-le ce au de făcut pentru a-şi urma propria călătorie.

Ceva mai târziu în decursul conversaţiei noastre, Nancy a făcut aluzie la anumite probleme emoţionale pe care le avea împreună cu soţul ei, Ronald. De aceea, i-am spus: „Ascultă, Nancy, ce-ar fi să încercăm împreună recentul proces prin care am trecut eu, pentru a vedea unde ne conduce? Spre deosebire de mine, tu vei avea un ghid care să te călăuzească în cazul în care te vei confrunta cu aspecte care te vor înspăimânta prea tare. În acest fel, vei putea avansa mai rapid decât am făcut-o eu la vremea mea. Eu nu îmi mai doresc altceva decât să mă ocup de lucrul la nivelul sufletului. Nu-ţi pot garanta anticipat că va funcţiona, pentru că nu am mai făcut acest lucru cu altcineva, dar cel puţin sunt dispusă să încercăm, dacă eşti şi tu”.

Nancy a fost de acord şi mi-a răspuns că de-abia aşteaptă să începem şi să se confrunte în sfârşit cu problema care o măcina de atâta timp. De aceea, ne-am propus să ne întâlnim chiar a doua zi dimineaţa. După ce am pus receptorul în furcă, m-am gândit că probabil voi avea nevoie de întreaga mea cunoaştere în domeniul NLP-ului, dar mi-am propus să am încredere în înţelepciunea născută în mine de-a lungul anilor de lucru cu sinele. Deşi călătoria prin care am trecut eu a fost lungă, dureroasă şi intensă, mi-am imaginat că dacă înţelegi principiul care stă la baza ei, lucrurile devin mult mai simple. Probabil că voi descoperi anumite instrumente lingvistice cu ajutorul cărora să o ajut pe Nancy să treacă mai uşor şi mai rapid prin straturile succesive ale emoţiei sale decât s-au petrecut lucrurile în cazul meu.

A doua zi, m-am întâlnit cu Nancy acasă la ea. Ne-am aşezat amândouă pe covorul moale din dormitorul ei şi am întrebat-o dacă este de acord să începem printr-o rugăciune în care să cerem să fim ghidate, dat fiind că era prima oară când încercam acest proces cu altcineva. Mi-a răspuns că înainte de toate se simte profund mişcată de dorinţa mea de a o ajuta. Recent, s-a simţit profund afectată de o furie generată de gelozie, care s-a amplificat în ea, măcinând-o. Indiferent ce şi-ar fi spus pentru a scăpa de această stare neplăcută, o parte din ea refuza să accepte, iar furia continua să apară din când în când, de fiecare dată pe neaşteptate. Ştia că era o emoţie iraţională şi că nu avea nicio bază reală, dar nu se putea împiedica să o simtă. Era măritată de puţin timp şi se temea că dacă nu va renunţa la această gelozie, şi-ar putea pierde soţul.

Mi-a mai spus că era atât de disperată încât era dispusă să încerce absolut orice tehnică. Nu dorea decât să afle de unde i-a apărut această emoţie şi să se elibereze de ea. Peste toate, m-a asigurat că nu acesta era felul ei obişnuit de a fi. Până atunci nu mai experimentase o astfel de gelozie, aşa că nu ştia de unde i-a apărut de data aceasta.

Am asigurat-o că eram fericită să o ajut atât cât mă pricepeam, dar m-am simţit obligată să o avertizez din nou că nu îi puteam oferi niciun fel de garanţii. Personal, m-am eliberat în mod spontan de nevoia mea obsesivă de a le fi de folos celorlalţi oameni urmând cuvintele unei instructoare spirituale. Nu eram sigură că ea va putea urma exact acelaşi proces, nici că va putea obţine exact aceleaşi rezultate ca şi mine, dar eram dornică să facem o încercare.

Nancy ştia foarte bine cât de mult am lucrat în trecut în domeniul terapeutic şi ca lider de seminar, aşa că mi-a spus: „Brandon, tu ai întotdeauna un efect incredibil de profund asupra vieţii celor din jurul tău. De aceea, sunt sincer deschisă să încerc orice crezi tu că mi-ar putea fi de folos. Haide să începem”. Entuziasmul şi deschiderea ei interioară erau emoţionante, aşa că m-am simţit inspirată. Aşadar, ne-am aşezat împreună şi am început să ne rugăm. Personal, m-am rugat în mod particular pentru eliberarea deplină a lui Nancy. Am vorbit mai demult şi cu soţul ei, care m-a rugat să fac tot ce ştiu ca să o ajut, întrucât nu mai ştia ce să facă în faţa izbucnirilor ei iraţionale. În ultima vreme devenise din ce în ce

mai tăcut şi se temea că a ajuns la limita puterilor, dincolo de care nu ştia ce se putea întâmpla.

Pe scurt, îmi doream să îi ajut pe amândoi. Am început aşadar exerciţiul. Am rugat-o pe Nancy să îşi conştientizeze şi să *îşi simtă* plenar gelozia, permiţându-i să iasă la suprafaţa conştiinţei sale. „Până aici, nicio problemă”, mi-a răspuns ea pe un ton ironic. Când emoţia a erupt însă din străfunduri, faţa i s-a înroşit puternic. Am întrebat-o unde îşi simte cel mai puternic gelozia, la nivelul corpului. Mi-a indicat cu mâna zona pieptului. Îmi puteam da seama că sentimentul era foarte intens, aşa că am întrebat-o rapid ce se ascundea sub el sau dincolo de el.

Pe neaşteptate, Nancy s-a scufundat pe următorul nivel emoţional, cel al mâniei. I-am reamintit să îşi experimenteze plenar trăirile şi să nu le respingă deloc. Faţa ei a devenit şi mai roşie, iar corpul a început să îi tremure. Mi-a spus: „De fapt, nu este o stare de mânie, ci de furie oarbă!”

„Nicio problemă! Accept-o şi simte-o până la ultima ei consecinţă”.

Pe măsură ce furia se acumula în ea, corpul lui Nancy devenea din ce în ce mai tensionat.

„Întreabă-te acum ce se ascunde sub această stare de furie oarbă, sau dincolo de ea. Încearcă să te scufunzi şi mai mult în interiorul acestei stări”.

Parcă o vedeam scufundându-se în adâncurile emoţiei sale, către nivelul următor.

„Dincolo de ea se află numai durere”, mi-a spus ea, cu ochii în lacrimi.

„Unde simţi această durere, la nivel corporal?” am întrebat-o.

„Aici, în plexul solar”.

A început să plângă deschis. Văzând că îşi acceptă plenar starea, am continuat să o întreb cu blândeţe: „Ce se ascunde dincolo de această emoţie?”

Nancy s-a scufundat din nou pe nivelul următor: „Abandonare”.

Înainte de a o putea întreba în ce parte a corpului simte această senzaţie, m-a întrebat: „Putem vorbi?” „Desigur”, i-am răspuns eu, neştiind dacă nu cumva este vorba de o simplă deturnare a atenţiei sale de către mintea ei. Până acum s-a descurcat de minune, fiind prezentă şi conştientizându-şi plenar sentimentele. Ştiam că este esenţial să rămână la nivelul

emoţiei pure, fără să îşi deturneze atenţia de la ele şi fără să le evite. Tocmai mă pregăteam să mă asigur că se va întoarce la emoţia pură, când Nancy mi-a spus: „Văd o amintire de la vârsta de opt ani. Mă jucam pe plajă împreună cu sora mea şi cu cea mai bună prietenă a mea. Sora mea s-a îndepărtat, jucându-se cu prietena mea, iar eu m-am simţit complet abandonată, ca şi cum mi-ar fi fost furată toată iubirea şi prietenia din viaţă”.

Mi-am notat ce mi-a spus, gândindu-mă: „Vom discuta despre aceste chestiuni mai târziu. Acum trebuie să continue să îşi decojească straturile succesive ale emoţiei”, după care i-am spus: „Am notat. Ne vom ocupa mai târziu de această amintire. Până atunci, rămâi la emoţia pură a abandonării. Ce se ascunde dincolo de aceasta?”

Dintr-odată, postura ei s-a schimbat vizibil: „Mă simt atât de singură, de pierdută”.

„Atunci, conştientizează plenar această stare, i-am spus eu. Fii prezentă în mijlocul ei”.

Faţa lui Nancy a căpătat o expresie copilărească şi inocentă, de copil rătăcit de părinţii săi. A urmat apoi o pauză lungă, iar faţa ei a devenit din ce în ce mai palidă. Nancy mi-a spus, gâfâind: „La naiba! Acum m-am scufundat într-o stare cum nu am mai trăit vreodată. Parcă m-aş afla în faţa unei găuri negre, a unui fel de vid.”.

M-am gândit în sinea mea: „O, cât de bine cunosc acest loc! Aşadar, a ajuns şi ea aici. Sper că va avea curajul să sară”. Pentru mine a fost o mare încercare, aşa că m-am rugat să o pot linişti îndeajuns de mult pentru a o convinge să se scufunde în ea. De acea, i-am spus cu blândeţe: „Aruncă-te în această prăpastie”.

Mi-a răspuns: „Nu pot. Mi-e frică”.

„Este în regulă să-ţi fie frică. Lasă-te să cazi lin în această stare de vid”. Nancy a început să tremure din toate încheieturile, după care respiraţia ei s-a oprit pentru o clipă. I-am simţit starea de panică, după care am observat cum se i relaxează, în timp ce pe faţă îi înfloreşte un zâmbet.

„Ce simţi?” am întrebat-o, sincer curioasă.

„Îmi vine să râd!” mi-a răspuns ea, începând cu adevărat să râdă. „De fapt, de ce mă temeam?”

„Unde simţi această stare?”

„La nivelul abdomenului, dar de fapt pretutindeni în corp”, mi-a răspuns ea, aproape sufocându-se de râs.

„Grozav! Acum, spune-mi, ce se ascunde dincolo de acest râs?”

„Mă simt de parcă aş fi copil. Îmi vine să mă joc. Simt o stare de fericire pură”,

„Perfect! Simte plenar această stare”.

A început literalmente să strălucească. „Ce se ascunde dincolo de această fericire?”

„BUCURIE!” Emoţia ei devenise de-a dreptul contagioasă, transmiţându-mi-se şi mie. „Mă simt de parcă aş iradia bucurie, de parcă aceasta ar exista pretutindeni”, a continuat ea.

Ceva în interiorul meu mă avertiza că Nancy nu a ajuns încă la capătul călătoriei sale. De aceea, am continuat să o întreb: „Ce se ascunde dincolo de această bucurie?”

Dintr-odată, corpul lui Nancy a încremenit, iar eu am simţit o prezenţă sacră şi plină de pace care umplea întregul spaţiu al camerei. Pe faţă îi puteam citi o stare de pace profundă şi de veneraţie.

„Mă simt eternă. Sunt una cu eternitatea. Sunt pretutindeni. Sunt una cu totul. Simt una cu Dumnezeu. Sunt o stare de beatitudine. Nu există cuvinte care să descrie această stare, Brandon”.

„Ştiu, i-am răspuns eu. Într-adevăr, nu există cuvinte”.

A reuşit! Şi-a realizat propriul sine, propria conştiinţă nemărginită, care nu poate fi descrisă în cuvinte! Şi peste toate, în cazul ei procesul nu a durat ore în şir, ci doar un interval de timp de ordinul minutelor!

„Perfect, i-am spus. Perfect. Acum relaxează-te în această stare, căci ai ajuns unde trebuie”.

Eram uimită la culme. Întregul proces a durat numai 15 minute, şi totuşi Nancy trăia experienţa profundă a sinelui ei real, a esenţei sale. Stând alături de ea, simţeam şi eu aceeaşi pace imensă, ca şi cum aş fi trecut împreună cu ea prin straturile succesive ale emoţiei sale. Am continuat să stăm astfel împreună o vreme, bucurându-ne la unison de frumuseţea indescriptibilă a adevărului nostru lăuntric.

„Şi acum, ce trebuie să fac? M-am întrebat. Cum pot să transform această stare profundă într-un proces de vindecare,

astfel încât Nancy să aibă acces la înţelepciunea care se naşte în mod natural din ea?”

Deşi experienţa sinelui său era una profundă, ştiam că nu era suficientă. Nancy trebuia să îşi prelucreze amintirea care i-a venit spontan în minte în timpul procesului. În cazul meu, tumoarea a dispărut nu pentru că aveam acces la sufletul meu, ci pentru că am descoperit problema care stătea la baza ei şi am rezolvat-o pentru totdeauna, punând astfel capăt întregii poveşti. Deşi sinele nostru etern şi nelimitat este într-adevăr imens, el nu reprezintă încă imaginea de ansamblu a realităţii.

Cum puteam face ca înţelepciunea născută din această stare nesfârşită de pace să se adreseze diferitelor straturi emoţionale prin care a trecut Nancy, transmiţându-se amintirii care i-a apărut în minte? Nevenindu-mi altă idee, i-am spus lui Nancy să se adreseze din perspectiva acestei stări de pace diferitelor nivele emoţionale prin care a trecut. „Dacă această stare de pace, de iubire, de eternitate, ar avea ceva de spus stratului anterior, cel al bucuriei, ce i-ar spune?” am, întrebat-o eu.

Când Nancy a început să vorbească, mi-am pus creionul jos, uluită de înţelepciunea care emana din ea. Mi-a spus: „Eu *sunt* bucurie! Bucuria este de-a pururi esenţa mea. Tot ce trebuie să fac este să îmi focalizez atenţia asupra ei, iar ea va apărea instantaneu”.

Nu am mai auzit-o niciodată până atunci pe Nancy vorbind în cuvinte atât de simple şi de expresive. Era ca şi cum adevărul însuşi ar fi vorbit prin ea. I-am pus aceeaşi întrebare pentru stratul emoţional următor, şi din nou, ceea ce a spus a fost atât de inspirat încât mi-au dat lacrimile. Am continuat astfel, strat după strat, lăsând înţelepciunea ei primordială să se adreseze tuturor nivelelor sale emoţionale.

M-am limitat să stau smerită lângă ea, văzând că adevărul nu numai că descrie în cuvinte pline de înţelepciune ce trebuie făcut, dar chiar dizolvă durerea de pe nivelele emoţionale respective. Era ca şi cum cuvintele care îi ieşeau lui Nancy pe gură reprezentau exact antidoturile perfecte pentru durerea pe care a experimentat-o ea. Când a terminat de vorbit, durerea ei anterioară s-a dizolvat în imensa energie şi pace care umpleau întreaga cameră.

Când Nancy a ajuns din nou la stratul abandonării, am constatat o dată în plus că acela era nivelul pe care i-a apărut

amintirea din copilărie. M-am gândit în sinea mea: „Se pare că sufletul ei ştie precis şi perfect cum să deruleze acest proces. Sunt convinsă că amintirea din copilărie nu i-a apărut deloc întâmplător pe acest nivel. Se pare că acesta ar fi cel mai potrivit moment pentru a o rezolva, conducând-o pe Nancy prin acelaşi proces prin care am trecut eu atunci când mi-am vindecat tumoarea”.

Reamintindu-mi de experienţa mea cu Surja, am rugat-o pe Nancy să îşi imagineze un foc de tabără în jurul căruia stau aşezate toate personajele din amintirea ei. I-am sugerat de asemenea să vizualizeze în jurul focului şi un mentor în care are o încredere desăvârşită şi în a cărui prezenţă se simte în siguranţă. Am pus-o apoi să discute cu cei din jurul focului, rugându-i să îi explice de ce s-au comportat atunci aşa cum au făcut-o.

Procesul prin care a trecut Nancy nu a fost foarte diferit de al meu. Când micuţa Nancy le-a spus surorii sale şi celei mai bune prietene a ei cât de rănită s-a simţit atunci când au abandonat-o, ea a exprimat o durere nerostită pe care a păstrat-o ani de zile în subconştientul ei, eliberându-se astfel de ea. Ea a ascultat apoi ce aveau de spus sora şi prietena ei, care i-au explicat ce s-a întâmplat atunci din perspectiva lor. Nancy a rămas astfel cât se poate de surprinsă să audă că intenţia surorii sale nu a fost în niciun caz să-i fure prietena cea mai bună. De fapt, cele două fete nu şi-au propus să se ascundă de ea, ci doar s-au jucat, uitând de ea. Sora lui Nancy şi-a cerut sincer iertare pentru durerea pe care i-a cauzat-o prin acţiunile sale.

Când fetele şi-au spus ce aveau de spus şi chestiunea părea rezolvată, am întrebat-o pe Nancy dacă se simţea pe deplin împăcată, sau dacă mai avea ceva de împărtăşit surorii sale. Mi-a răspuns că doreşte să îi mulţumească acesteia şi că deşi au avut de-a lungul anilor numeroase neînţelegeri, doreşte să îi spună că o iubeşte foarte mult. Am întrebat-o din nou dacă se simte pe deplin împlinită, dacă a spus tot ce avea de spus şi dacă a ascultat tot ce era de ascultat.

Mi-a răspuns simplu: „Da”.

Amintindu-mi cât de importantă a fost iertarea în procesul meu de vindecare, am întrebat-o pe Nancy dacă era dispusă să îşi ierte în totalitate sora, din străfundurile inimii.

Mi-a răspuns sinceră: „Da”.

Când şi-a iertat în sfârşit sora pentru trădarea pe care a ţinut-o ascunsă în ea atâţia ani la rând (chiar dacă această trădare nu s-a petrecut în realitate, ci doar în mintea ei), ochii lui Nancy s-au umplut de lacrimi.

„Hm, m-am gândit fără să vreau, este uimitor cât de similar este acest proces cu ceea ce se întâmplă acum în viaţa ei. Ea se simte trădată de Ronald, soţul ei, şi simte o furie şi o gelozie inexplicabilă pentru ceva ce nu s-a petrecut niciodată”.

Întotdeauna mă uimeşte să constat cum repetăm noi aceleaşi scenarii, cu oameni diferiţi şi în conjuncturi diferite, pornind de la o singură convingere interioară greşită. Jocul este acelaşi, numai jucătorii diferă! Şi totuşi, noi nu reuşim să ne rezolvăm problema sau să ne învăţăm lecţia, ci continuăm să reiterăm la infinit acelaşi tipar negativ!

Am o prietenă care mi s-a plâns odată că trece de la o relaţie la alta, fără să fie capabilă să se stabilizeze. Mi-a spus că se simte de parcă şi-ar împacheta într-o valiză toate vechile obişnuinţe, toate tiparele negative şi tot bagajul emoţional, părăsind apoi relaţia. La următoarea relaţie, ea îşi deschide valiza şi scoate din ea aceleaşi vechi emoţii şi tipare, după care le împachetează din nou şi trece la o nouă relaţie. Şi tot aşa, la infinit… A adăugat că a obosit să nu-şi înveţe lecţiile şi să repete din nou şi din nou aceleaşi greşeli.

Nancy mi-a reamintit de această prietenă. Durerea provocată de falsa abandonare din copilărie nu mi s-a părut deloc diferită de furia pe care o simţea din cauza aşa-zisei trădări a lui Ronald. Dacă nu avea să se trezească în curând, lucrul de care se temea cel mai tare avea să se întâmple cu siguranţă, iar gelozia ei iraţională avea să-l determine pe soţul ei să o abandoneze cu adevărat. În acest fel, ea va avea un motiv real, nu imaginar, de a se simţi abandonată.

M-am gândit în sinea mea: „Cu toţii facem la fel. Păcat că atunci când ne naştem, nu primim un manual de instrucţiuni pentru a şti cum să procedăm în astfel de cazuri”.

După ce procesul de prelucrare a amintirii s-a încheiat, am rugat-o pe Nancy să îşi lase din nou înţelepciunea interioară să se adreseze celorlalte nivele emoţionale, lăsând energia păcii să dizolve orice durere reziduală. Când a terminat, am practicat ceea ce în NLP se numeşte „integrarea în viitor” (un instrument de verificare prin alte mijloace decât cele ale minţii conştiente,

pentru a ne asigura că procesul de prelucrare este integrat). I-am cerut lui Nancy să privească în viitor, mai întâi peste o zi, apoi peste o săptămână, peste o lună, peste şase luni, peste un an, şi aşa mai departe, pentru a vizualiza cum se va descurca în momentele respective cu vechea ei problemă a abandonării/geloziei.

Când a privit ce se va întâmpla a doua zi, Nancy mi-a spus că se simte mult mai senină, ca şi cum problema nu ar mai deranja-o atât de tare, dar că va trebui să aibă totuşi grijă să nu îşi imagineze că soţul ei o înşală pe la spate. O săptămână mai târziu, mi-a spus că se simte încă şi mai împăcată, dar încă mai trebuie să îşi reamintească din când în când de vechiul ei tipar. O lună mai târziu, problema nu o mai preocupa aproape deloc, iar şase luni mai târziu nici nu mai putea fi vorba de gelozie. Un an mai târziu se simţea perfect fericită şi liberă, iar cinci ani mai târziu era pur şi simplu „uluită” de înţelepciunea şi libertatea la care ajunsese. Zece ani mai târziu mi-a spus că se simţea uşoară, emanând lumină şi bucurie.

Gândindu-mă că eul ei din viitor părea destul de înţelept, i-am spus: „Lasă acum înţelepciunea ta din viitor să îţi dea un sfat pentru momentul prezent. Scrie o scrisoare adresată ţie de eul tău din viitor, prin care acesta îţi oferă un sfat referitor la ce ai de făcut, ce trebuie să spui, să gândeşti, cum să te comporţi, ce fel de relaţie trebuie să cultivi împreună cu Ronald, şi aşa mai departe”.

Când Nancy şi-a deschis ochii, i-am dat o foaie de hârtie, iar ea a început să scrie. A scris o vreme, iar după ce a terminat, mi-a spus cu un chicotit sfios: „Se pare că eul meu din viitor are foarte multe lucruri să îmi spună, şi nu numai despre relaţia mea cu Ronald, dar şi în multe alte privinţe”.

Mi-a înmânat apoi scrisoarea şi m-a întrebat: „Ce părere ai?” Am citit-o, gândindu-mă din nou: „Parcă i-ar vorbi însăşi înţelepciunea eternă. Nu numai că este foarte profundă, dar este şi extrem de practică”. I-am mulţumit pentru că mi-a împărtăşit scrisoarea şi i-am sugerat să o lipească pe oglinda de la baie, ca să-şi reamintească astfel cât mai frecvent de diferitele angajamente pe care şi le-a luat.

Trei zile mai târziu, când am discutat din nou cu Nancy, aceasta mi-a spus că problema geloziei nu o mai obsedează deloc. Am fost încântată, dar nu m-am simţit încă perfect

convinsă. De aceea, mi-am propus să o sun din nou peste două luni, ca să mă asigur că aşa stau lucrurile.

„Crede-mă, Brandon, mi-a spus Nancy două luni mai târziu, nu mi-am amintit nici măcar o dată de fosta mea gelozie. Am alte probleme pe care trebuie să le rezolv în prezent, de gelozia a dispărut complet din conştiinţa mea”. Cât de extraordinar a fost acest prim experiment! Nancy nu numai că a reuşit să îşi reveleze principiul pe care îl căutăm cu toţii de-a lungul întregii noastre vieţi: iubirea şi pacea din centrul fiinţei noastre, dar a reuşit inclusiv să pătrundă în *inima* geloziei sale şi să îi rezolve la acest nivel cauza. Înainte simţea stări de furie iraţională generate de gelozie, care o făceau să îşi piardă complet controlul, dar când s-a adresat *adevăratei* probleme, înmagazinată în adâncurile subconştientului său, respectiv teama de abandonare, ea şi-a rezolvat pentru totdeauna problema geloziei, care nu a mai deranjat-o niciodată!

„Interesant, m-am gândit eu. Deci este perfect posibil să ajungi la inima unei probleme, adică la incidentele care au declanşat-o. Dacă reuşeşti să rezolvi cauza centrală a problemei, efectul ei dispare rapid, vindecându-se. Ce s-ar întâmpla dacă *toţi* oamenii ar putea face acest lucru, dacă toţi ar putea ajunge la cauza centrală a durerii lor, eliberându-se chiar ÎNAINTE de declanşarea bolii? Ce s-ar întâmpla dacă ne-am adresa singuri atât de necesarele «apeluri la trezire», astfel încât corpul nostru să nu mai fie nevoit să facă acest lucru în locul nostru?”

Spre deosebire de Nancy, eu am primit un „apel de urgenţă la trezire”, sub forma unei tumori. Peste toate, nici nu am avut foarte mult timp la dispoziţie pentru a descoperi care era cauza centrală care stătea la baza ei şi care era stocată în celulele sale. Slavă cerului că am fost ghidată corect, că am putut descoperi astfel amintirile din trecut care au declanşat tumoarea şi că m-am eliberat de ele, astfel încât corpul meu să se poată vindeca în mod natural.

Ce bine ar fi fost dacă mi-aş fi oferit singură acest „apel la trezire” ceva mai devreme! Poate că atunci tumoarea nu ar mai fi apărut deloc, iar eu nu ar fi trebuit să trec prin tot ce am trecut. Poate că m-aş fi putut elibera înainte de apariţia tiparului care a condus la degenerarea celulelor mele.

Aşa mi-am început activitatea de consultanţă terapeutică pe baza noilor principii. Eram ferm hotărâtă să îi ajut pe oameni să se scufunde dincolo de problemele de suprafaţă care îi măcinau, până în centrul adevăratei cauze emoţionale care stătea la baza acestora, şi ştiam că era absolut esenţial ca transformarea să se producă la nivelul sufletului.

Pentru ca procesul să se poată derula de la sine, fără presiuni profesionale, am început să lucrez mai întâi cu prietenii mei cei mai apropiaţi şi cu membrii familiei mele. Am lucrat astfel cu orice persoană apropiată care era deschisă către revelarea propriului sine şi care îşi dorea cu sinceritate să se elibereze de o problemă emoţională care continua să o macine, indiferent ce ar fi făcut până atunci pentru a o rezolva.

Ştiam foarte bine că gelozia şi abandonarea nu erau singurele probleme emoţionale care ne pot afecta. Cu toţii avem probleme care ajung uneori să ne controleze în totalitate. Foarte puţini sunt însă oamenii care ştiu cum să ajungă la adevărata cauză a problemelor lor, care se ascunde în spatele durerii pe care o simt. Ei îşi abordează problema numai din perspectiva ei de la suprafaţă, fie ignorând-o, fie pretinzând că nu există sau încercând să se convingă singuri că dacă vor repeta anumite afirmaţii pozitive, lucrurile se vor rezolva de la sine. Între timp, cauza ascunsă continuă să acţioneze din străfundurile subconştientului lor, iar ei se întreabă de ce nu reuşesc să scape de problemă, oricât de mult ar încerca.

Absolut toţi cei cu care am lucrat au reuşit să treacă cu succes dincolo de straturile succesive ale emoţiilor lor, descoperind cu uimire rănile sufleteşti vechi care stăteau la baza durerii lor actuale. Am lucrat împreună cu aceşti oameni pentru eliberarea de tot felul de probleme, de la gelozie la resentimente, teamă, vinovăţie, rușine, pierderea unor persoane dragi, furie etc. De-a lungul lunilor care au trecut, am putut observa apariţia unui tipar din ce în ce mai clar, care mi-a permis să creez un scenariu foarte simplu, care poate fi folosit de oricine pentru a se scufunda în straturile sale emoţionale din ce în ce mai profunde. Am creat de asemenea un alt scenariu, pentru a-i ajuta pe oameni să îşi descopere şi să îşi rezolve problemele emoţionale, cu ajutorul focului de tabără. Acesta include o discuţie în jurul focului cu persoanele implicate în

incidentul de altădată, un proces complet de iertare şi unul de „integrare în viitor" care să le permită oamenilor să vadă din perspectiva prezentă cum se vor schimba lucrurile în viitor. Nu am exclus nici scrisoarea scrisă de eul „din viitor" şi adresată eului lor prezent.

Scenariul presupune o anumită grafică, aşa că Nancy, care este o expertă în domeniul calculatoarelor, mi-a creat un întreg program de calculator, ajutându-mă astfel să îmi creez o imagine mai limpede a întregului proces. De îndată ce l-am scos la imprimantă, i l-am înmânat lui Don, despre care ştiam că este nu doar un expert în domeniu, dar şi că are o natură relativ critică şi sceptică. După ce l-a citit, Don mi-a spus: „Este impresionant, Brandon. Bănuiesc că este una dintre cele mai profunde şi mai importante tehnici care se aplică la ora actuală în domeniul vindecării minţii şi corpului. Te deranjează dacă o voi aplica şi eu în consultaţiile mele particulare?"

„Nu", i-am răspuns eu, uimită şi şocată de răspunsul lui. Eu mă aşteptasem mai degrabă să fie critic şi să îmi caute nod în papură, dar Don părea sincer impresionat. A adăugat: „Ai muncit luni la rând şi se vede, nu doar în ceea ce priveşte cuvintele alese, dar şi sintaxa şi conţinutul lor. Scenariul tău nu este doar remarcabil, este şi cât se poate de *pragmatic".*

M-am simţit flatată şi m-am gândit că munca asiduă pe care am depus-o în ultimele câteva luni începea într-adevăr să dea rezultate. În timp ce stăteam împreună pe canapeaua din sufrageria noastră, iar eu răsfoiam zecile de pagini ale primei schiţe a „Procesului Călătoriei Emoţionale", am simţit că una dintre cele mai importante piese ale puzzle-ului pe care încercam să îl dezleg de atâta vreme a ajuns în sfârşit la locul ei. Ţineam în mâini un instrument „viu", care putea fi folosit într-o manieră cât se poate de pragmatică pentru a-i ajuta pe oameni să îşi parcurgă propria lor călătorie spirituală şi emoţională.

I-am povestit lui Don viziunea mea legată de „Procesul Călătoriei Emoţionale". I-am spus cât de recunoscătoare mă simţeam pentru tumoarea pe care mi-a oferit-o viaţa şi la ce libertate profundă m-a condus „apelul ei la trezire", nu doar la nivel fizic, ci şi pe alte nivele. Tumoarea a fost pentru mine un dar nepreţuit, pe care doream să îl transmit şi altora, aşa că m-am rugat ca şi ceilalţi oameni să recunoască imensa înţelepciune care există înăuntrul lor, lăsându-se inspiraţi de ea

să îşi parcurgă propria călătorie spirituală şi fizică a descoperirii de sine.

I-am mai spus lui Don cât de mişcată m-am simţit în ultimele luni şi cât de privilegiată mă simţeam pentru că mi s-a permis să îi ajut pe alţi oameni să îşi descopere propriul sine real, precum şi uimirea pe care mi-o producea de fiecare dată succesul pe care l-am obţinut cu fiecare în parte. Dorinţa sufletului de a ajuta corpul să se elibereze de problemele emoţionale stocate în celulele sale ani la rând nu înceta să mă uimească. Toţi cei cu care am lucrat au fost incredibil de deschişi, de dornici să reuşească, de curajoşi, iar rezultatele pe care le-au obţinut au reflectat de fiecare dată măreţia lor interioară.

Am auzit odată un maestru spiritual spunând: *„Dacă faci un singur pas către Graţie, aceasta va face o mie de paşi către tine”.* Această afirmaţie mi se pare cu deosebire adevărată în cazul procesului de vindecare. Înţelepciunea corpului de-abia aşteaptă să ne ajute să ne eliberăm de vechile noastre probleme. Este suficient ca noi să facem un mic efort pentru ca ea să facă tot restul.

I-am spus de asemenea lui Don că ceea ce îmi doream cel mai mult era să lucrez cu oameni care aveau probleme fizice, blocaje şi boli, şi că îmi doream cu ardoare să îi ajut nu doar să se elibereze la nivel emoţional, ci şi să se vindece la nivel fizic. În urma experienţei pe care am trăit-o cu tumoarea mea, am putut vedea cu ochii mei cât de puternică este metoda de revelare şi de descoperire a amintirilor stocate în interiorul celulelor, care stau la baza bolii. Aveam convingerea că această experienţă nu avea cum să fie strict personală. Ştiam că ea trebuie să fie valabilă pentru toţi oamenii. De aceea, m-am rugat din nou în tăcere să încep să atrag către mine oameni care se confruntau cu probleme fizice şi care doreau să lucreze la nivelul sufletului, dar şi la nivel emoţional.

15

A doua zi, Don a plecat la New York pentru a ţine unul din seminarele sale din seria Robbins Research. În timpul vizitei la New York, o femeie pe nume Ruth l-a sunat şi l-a întrebat dacă o poate ajuta. I-a spus că fusese diagnosticată cu o tumoare uterină de mărimea unui grepfrut şi deşi avea peste 60 de ani, nu credea în proverbul: „Câinele bătrân nu mai învaţă trucuri noi”. Era dispusă să încerce orice metodă care ar fi putut-o ajuta să se vindece.

Medicii îi spuseseră că singura ei opţiune era operaţia chirurgicală şi extirparea completă a uterului. Ruth i-a spus lui Don: „Ştii, faptul că am trecut de vârsta la care pot avea copii nu înseamnă în niciun caz că doresc să-mi fie extirpate organele genitale. De fapt, mi se pare că acestea stau foarte bine acolo unde sunt!”

Auzise de la o prietenă că eu am reuşit să îmi vindec o tumoare mai mare ca a ei şi se întreba dacă Don îi putea da un sfat, în condiţiile în care era programată pentru operaţia chirurgicală peste o lună. Soţul meu a încurajat-o cu căldură să încerce, spunându-i că nu este niciodată prea târziu pentru a învăţa ceva nou şi că el unul s-a convins că omul se poate vindeca singur. I-a sugerat să mă sune şi să vorbească direct cu mine. După ce va auzi povestea direct de la sursă, el o va ajuta atât cât îi va sta în putinţă.

Rugăciunea mi-a fost astfel ascultată, la numai o zi după ce am făcut-o. Deja începeam să atrag către mine oameni cu probleme fizice, dornici să întreprindă „Călătoria”. Don a uitat să mă sune pentru a mă avertiza că i-a dat femeii numărul meu de telefon, aşa că atunci când aceasta m-a sunat, m-a luat prin surprindere. Oricum, am fost încântată să vorbesc cu ea. I-am spus că îi admir curajul şi deschiderea interioară, şi i-am precizat că vindecarea la nivel celular este indiscutabil posibilă. Am întrebat-o ce tip de tumoare are, iar ea mi-a răspuns că medicii consideră că este de tip fibroid.

„Înseamnă că este o tumoare benignă (necanceroasă), nu-i aşa?”

„Da”, mi-a răspuns ea, cu un puternic accent new-yorkez.

„Înseamnă că nu este niciun pericol dacă amâni operaţia”.

„Nu, nu este, dar ştii cum sunt medicii.”.

Am întrebat-o atunci dacă este dispusă să amâne următoarea consultaţie medicală cu şase săptămâni.

„Bine, dar sunt programată pentru operaţie peste o lună”.

„Ştiu că nu îţi cer un lucru minor, dar nu ai putea-o amâna? Mie mi-a luat şase săptămâni pentru a mă vindeca în totalitate şi nu aş dori să urgentăm mai mult lucrurile”.

Femeia a ezitat. I-am explicat limpede, încă de la prima mea frază, că vindecarea se poate produce într-un interval de timp atât de scurt, dar se pare că nu am reuşit s-o conving pe deplin. De aceea, am început să-i relatez propria mea poveste, sugerându-i în final să se programeze la o consultaţie cu soţul meu, care îi va transmite procesul fizic pe care l-am creat în urma vindecării mele. În cel mai rău caz, se va elibera emoţional de cauza care a stat la baza tumorii sale şi va învăţa lecţia pe care trebuia să i-o predea aceasta.

Ruth m-a întrebat dacă am mai încercat acest proces cu o altă persoană care avea o tumoare. Am recunoscut că ea era prima, dar am asigurat-o că nu avea nimic altceva de pierdut decât vechile ei tipare limitate şi amintiri traumatice stocate în interiorul celulelor sale. În cazul cel mai rău, ar fi pierdut două ore din viaţa ei şi ar fi amânat o operaţie care, oricum, nu era urgentă. În cazul cel mai fericit, ar fi putut scăpa de tumoare.

Am vorbit la telefon circa 45 de minute, iar la sfârşitul conversaţiei mi s-a părut recunoscătoare, dar întrucâtva sceptică. La urma urmelor, nu o puteam învinovăţi. Şi eu procedez la fel. Dacă nu ştiu din experienţă directă că o afirmaţie este adevărată, nu o consider decât o sumă de cuvinte.

Din fericire, Ruth s-a decis să îşi amâne operaţia cu două luni şi a stabilit o întrevedere cu Don. S-a dovedit că medicii nu i-au făcut niciun fel de probleme, considerând cazul ei mai degrabă de rutină decât o urgenţă.

Don m-a sunat în seara zilei următoare şi m-a rugat: „Spune-mi din nou cum te-ai scufundat în interiorul tumorii şi cum ai scos la suprafaţă amintirile stocate în ea”. Tocmai terminasem noua versiune scrisă a procesului prin care am trecut în urma şedinţei de masaj. Am folosit în textul meu un limbaj uşor accesibil pentru minţile celor care nu erau foarte preocupaţi de conştiinţa de sine şi am creat o „Călătorie Fizică” ce îi putea ghida limpede pe aceştia, printr-o serie de paşi concreţi, către

Sursa lor. În esenţă, procesul le cerea acestora să pătrundă mental într-o capsulă magică ce îi putea transporta în orice parte a corpului lor. Capsula era ghidată de înţelepciunea corpului lor, aşa că nu trebuiau să facă niciun efort personal şi nu trebuiau să se gândească la ceva anume. Tot ce trebuiau să facă era să lase capsula să îi conducă acolo unde doreau.

În acest fel, mă asiguram că cea care lua deciziile nu era *mintea lor conştientă, ci geniul lor interior.* Ei îşi puteau accesa şi prelucra amintirile celulare în locurile alese de inteligenţa lor corporală.

I-am descris în detaliu lui Don noua sintaxă a Călătoriei Fizice şi i-am dat câteva sugestii specifice pentru cazul lui Ruth. După ce mi s-a părut suficient de încrezător că va reuşi să se descurce cu aceasta, i-am spus: „Curios, tu eşti cel care aplică pentru prima dată procesul fizic, nu eu. Încă şi mai interesant mi se pare faptul că îl vei aplica în cazul unei femei care are o tumoare în interiorul uterului!”

„Da, dar să nu uităm că are peste 60 de ani şi că nu dispune de cunoaşterea şi de înţelegerea ta, Brandon”.

„Oricum, nu persoana contează, ci *procesul!* Din fericire, ne-am convins deja de acest lucru. Procesul de vindecare nu va depinde nici de tine, nici de Ruth, ci de inteligenţa infinită din organismul ei. Voi doi nu veţi fi decât nişte simpli participanţi la acest proces. Sună-mă după ce ai terminat. Vreau să ştiu cum a mers”.

Trei zile mai târziu, Don m-a sunat şi mi-a spus: „În mod surprinzător, a mers foarte bine. Femeia are multă deschidere pentru o bătrână de peste 60 de ani şi a acceptat să încerce procesul. Mi-a spus că mai doreşte o consultaţie, numai ca să fie sigură că a înţeles totul corect”.

„Foarte bine. Nu are cum să îi strice. Aşa cum i-am spus şi eu, nu are nimic altceva de pierdut decât vechile amintiri emoţionale”. Şi astfel, cei doi s-au întâlnit încă o dată.

Nu am mai auzit nimic de la Ruth timp de trei luni. Fundaţia Robbins Research ne-a trimis pe mine şi pe Don în Australia pentru a ţine seminare, aşa că nu am putut asculta mesajul pe care ni l-a lăsat pe robotul telefonic. Când ne-am întors acasă, m-am simţit emoţionată recunoscând accentul new-yorkez înregistrat pe robotul telefonului nostru.

„Ei bine, m-am dus în sfârşit la consultaţie, spunea mesajul. Medicii nu mi-au mai găsit nicio tumoare, ci doar o cantitate mică de lichid pe care au drenat-o cu un ac. M-am gândit să vă comunic acest lucru. I-am păcălit de data asta, ce ziceţi, nu?” Vocea ei avea o intonaţie amuzată şi oarecum detaşată.

16

În timp ce ne pregăteam pentru excursia noastră în Australia, am continuat să lucrez la rafinarea *„Procesului Călătoriei Emoţionale”,* ţinând cont de tot ce am învăţat în urma lucrului cu alţi oameni. De fiecare dată când lucram cu cineva, scenariul devenea mai limpede, mai precis şi mai „prietenos” (mai uşor de înţeles). De aceea, m-am decis să îl iau cu mine în Australia, în caz că voi avea nevoie de el.

În Australia am petrecut o perioadă realmente minunată. Australienii sunt nişte oameni extrem de primitori şi de amabili. Ţara mi s-a părut extrem de tânără, iar entuziasmul şi deschiderea interioară a locuitorilor săi m-au impresionat plăcut.

Cât timp am stat acolo, mi-am dat seama că aceşti oameni sunt cei mai potriviţi pentru a învăţa despre *„Procesul Călătoriei Emoţionale*”. Trecuseră 21 de luni de la boala mea şi până atunci nu lucrasem decât în şedinţe individuale. Deşi rezultatele pe care le-au obţinut clienţii mei au fost mai mult decât impresionante, practic eu eram aceea care îi ghida de-a lungul procesului, aşa că nu puteam spune că l-ar fi învăţat ei înşişi. Altfel spus, le dădeam oamenilor „peşti”, dar nu *îi învăţam să pescuiască.* M-am gândit adeseori că ar fi mult mai eficient dacă i-aş învăţa pe oameni cum să aplice singuri acest proces. În acest fel, ei nu mai trebuiau să se ducă la un terapeut profesionist, ci puteau aplica procesul de unii singuri, la ei acasă.

La urma urmelor, procesul nu este altceva decât o Călătorie! Nu este un plasture pe care să-l aplici undeva, uitând apoi de el. Toţi oamenii au foarte multe probleme emoţionale de rezolvat, iar dorinţa mea sinceră este ca ei să continue să aplice procesul pentru soluţionarea lor. Noi nu ar trebui să încetăm nicio clipă procesul de transformare interioară, ci ar trebui să conştientizăm din ce în ce mai plenar diamantul pur care există în centrul fiinţei noastre, eliberându-ne treptat de tot mai multe straturi limitatoare care ne împiedică să ne identificăm cu el.

M-am gândit de asemenea cât de minunat ar fi dacă i-aş putea învăţa pe oameni cum să aplice împreună *„Procesul Călătoriei Emoţionale*”, astfel încât să dispună de un instrument cu ajutorul căruia să îşi poată rezolva din mers orice problemă care apare în viaţa lor. Nu era absolut necesar ca eu să fie prezentă în persoană în timpul călătoriei lor vindecătoare.

Dimpotrivă, era de preferat ca ei să îşi decojească singuri propriile straturi emoţionale, să descopere astfel tăcerea sinelui lor, să îşi rezolve problemele emoţionale, să aplice iertarea şi să uite astfel pentru totdeauna de vechile lor dureri. Dacă ar fi învăţat să aplice singuri acest proces, natura şi-ar fi urmat apoi cursul, făcând ce ştie ea mai bine, adică vindecându-le trupul.

„Nu ar fi minunat dacă oamenii ar avea la dispoziţie un scenariu cu care să lucreze şi pe care să îl poată împărtăşi celor dragi?”, m-am întrebat în sinea mea. „Decât să stea şi să se uite la televizor în fiecare seară, mai bine ar opta pentru a lucra din când în când cu ei înşişi în vederea unei transformări interioare profunde, trăindu-şi apoi viaţa ca o expresie a sinelui lor real, într-o libertate deplină”.

În urma acestor gânduri, m-am decis să ţin serile un mic seminar acasă la bunii mei prieteni, Catherine şi Peter. Casa acestora este suficient de încăpătoare şi în ea puteau intra cu uşurinţă 16 persoane. Nu era un număr foarte mare de oameni, dar nici nu aveam nevoie de mai mult, întrucât mă aflam eu însămi la început.

Într-o seară de duminică la sfârşitul seminarului ţinut de Don, am lansat o invitaţie publică pentru noul meu seminar. Le-am povestit pe scurt participanţilor propria mea experienţă şi le-am spus că nu doresc să vină decât acei oameni care aspiră sincer să se elibereze de o problemă emoţională care îi apasă, de un tipar mental sau de o boală fizică de care nu au reuşit să scape până atunci, oricâtă terapie ar fi făcut, oricât de mult ar fi încercat şi la oricâte seminare şi cursuri ar fi participat.

Am adăugat că nu doream să invit la seminarul meu oameni interesaţi doar să înveţe o nouă tehnică. Nu aveam decât 16 locuri libere şi doream ca acestea să fie ocupate de oameni care îşi doreau cu ardoare să se elibereze de o problemă care i-a măcinat ani la rând.

Jumătate din cei aflaţi în sală şi-au ridicat mâinile. Numărul lor depăşea cu mult posibilităţile mele, aşa că am fost nevoită să insist din nou: „Procesul pe care doresc să vi-l predau este adresat celor care aspiră sincer către eliberare, şi nu celor care doresc să afle ceva nou dintr-o simplă curiozitate. El se adresează exclusiv celor care doresc să privească tigrul în ochi, adică să se confrunte direct cu vechile lor amintiri şi tipare emoţionale de care s-au temut sau s-au ferit până acum. De

aceea, îi rog să vină în salonul alăturat doar pe cei care sunt pregătiţi să facă o astfel de muncă profundă pentru a pune o dată pentru totdeauna capăt unei poveşti neplăcute din viaţa lor”.

Locurile disponibile s-au ocupat imediat. Privind expresiile dezamăgite ale celor care nu au apucat locuri, m-am simţit groaznic că trebuie să îi refuz. Nu mi-am imaginat niciodată cât de mare este dorinţa profundă a oamenilor de a-şi cunoaşte adevăratul sine şi de a se elibera de vechile cătuşe emoţionale care i-au ţinut înlănţuiţi, împiedicându-i să se bucure de fericirea care reprezintă esenţa fiinţei lor.

Tocmai terminasem de predat *„Procesul Călătoriei Emoţionale*” unui cuplu de prieteni apropiaţi din Australia, aşa că i-am rugat să mă ajute şi să îi asiste pe cei care aplicau pentru prima dată în viaţă noua Călătorie. Don se afla şi el lângă mine, oferindu-şi imensa expertiză pentru acest prim seminar. Aşadar, aveam opt cupluri care aplicau procesul, supravegheate de patru oameni. Mi s-a părut uşor de gestionat: eram un instructor la fiecare două cupluri care lucrau, aşa că puteam răspunde imediat atunci când cineva avea o nelămurire sau avea de pus o întrebare. Doream ca toţi cei prezenţi să ştie că se aflau într-un mediu sigur şi că erau întru totul sprijiniţi.

Spre surpriza mea, toţi cei 16 invitaţi au sosit mai devreme sau la timp. După ce ne-am strâns cu toţii, am simţit în aer o stare de nerăbdare şi de anticipare, dar şi foarte multă nervozitate. I-am rugat pe cei prezenţi să facem o scurtă meditaţie pentru a ne linişti energiile şi pentru a ne ancora în momentul prezent. Toată lumea şi-a închis ochii şi am făcut împreună o meditaţie în tăcere.

M-am trezit în scurt timp în starea de pace profundă care a devenit o constantă în viaţa mea din ultimele luni. Întreaga cameră părea scufundată în tăcere. Ai fi putut auzi chiar şi căderea unui ac. Nimeni nu se mişca, dar în aer plutea o luciditate aparte, care reflecta energia acumulată în cameră.

Am simţit cum conştiinţa mea se dilată şi umple nu doar spaţiul din cameră, ci se extinde mult dincolo de acesta, la nesfârşit, cuprinzând totul în sine. Mintea mea a devenit extrem de liniştită şi s-a eliberat complet de gânduri. Mi s-a părut că ne scăldăm cu toţii într-un ocean de iubire, ancorându-ne din ce în ce mai profund în prezenţa atotputernică a Sursei.

După câteva minute, ne-am deschis ochii, iar eu m-am pregătit să iau cuvântul. Mi-am dat atunci seama că această tăcere era contagioasă. Este suficient ca o singură persoană să se scufunde în această stare de tăcere profundă, în care mintea nu mai gândeşte, pentru ca toţi ceilalţi prezenţi să „intuiască" această stare. Am citit odată un text minunat scris de W. B. Yeats, care descrie perfect acest lucru:

„Noi ne putem linişti mintea astfel încât aceasta să devină ca apa unui lac, în care ceilalţi oameni îşi pot privi chipul reflectat, trăind pentru o clipă o viaţă mai intensă şi mai limpede, datorită liniştii noastre".

De-a lungul anilor, am auzit foarte des un cuvânt sanscrit folosit frecvent pentru a descrie acest fenomen: *satsang. Sat* înseamnă „adevăr", iar *sang* înseamnă „în compania". *Satsang* înseamnă aşadar „în compania adevărului", adică în prezenţa acestuia sau în stare de comuniune cu el. Ei bine, într-o astfel de stare colectivă ne aflam în această seară cu toţii: în prezenţa adevărului. *Satsang.*

După meditaţie, le-am povestit participanţilor despre propria mea călătorie vindecătoare. În timp ce le povesteam, continuam să simt starea de pace în care ne scăldam cu toţii, starea de *satsang.* Nu am uitat să le vorbesc participanţilor inclusiv despre procesul de decojire a straturilor emoţionale, dincolo de care se află un vid teribil şi aparent negru. Le-am povestit cum, după ce am trecut de acest „prag", am ajuns în prezenţa extraordinară a iubirii şi am înţeles că aceasta reprezintă esenţa propriului meu suflet. Le-am împărtăşit uimirea şi veneraţia pe care le-am simţit atunci când m-am trezit în prezenţa înţelepciunii mele interioare, şi cum mi-am dat atunci seama că această inteligenţă lăuntrică era responsabilă pentru orice proces de vindecare, în timp ce eu nu eram decât un simplu participant exterior la acest proces.

Am continuat spunându-le că am căpătat convingerea că toţi oamenii îşi pot cunoaşte sinele real, căpătând astfel acces la înţelepciunea lor interioară care emană în mod natural din sursa lor. Am accentuat faptul că metoda pe care le-o propuneam nu era un proces de „prevalenţă a minţit asupra materiei", ci mai degrabă o călătorie de revelare a propriului suflet.

Le-am povestit participanţilor de convingerea mea că adevărata vindecare începe întotdeauna pe nivelul sufletului, al

conştiinţei pure, după care se reflectă de-a lungul straturilor emoţionale succesive care îmbracă acest suflet, până la nivelul corpului fizic. De aceea, pentru a ajunge la inima unei probleme emoţionale, noi trebuie să ajungem mai întâi de toate la inima propriei noastre fiinţe, descoperind astfel cine suntem cu adevărat. Odată ce intrăm în contact cu esenţa noastră, înţelepciunea ei ne poate conduce pas cu pas către descoperirea amintirilor emoţionale îngropate în celulele corpului nostru. Numai în acest fel putem ajunge noi la cauza ultimă a problemei cu care ne confruntăm, eliberându-ne astfel pentru totdeauna de ea. În timp ce le vorbeam oamenilor, am privit adânc în ochii lor şi m-am simţit încurajată de faptul că toţi păreau să înţeleagă ce le spuneam.

L-am întrebat apoi pe unul dintre prietenii mei, Ian, dacă doreşte să facă o demonstraţie pe viu a procesului Călătoriei. Ian a consimţit imediat, cu mult entuziasm, fapt pentru care i-am fost recunoscătoare. Ian avea o frustrare care îl măcina de mult, aşa că ne-am decis să începem cu aceasta.

Deşi ne aflam în Australia, Ian era englez, şi deci avea o fire uşor rezervată. De aceea, i-am fost cu atât mai recunoscătoare pentru deschiderea lui emoţională şi pentru dorinţa lui de a parcurge toate straturile emoţiei sale în public.

Pe măsură ce Ian se scufunda din ce în ce mai mult în adâncurile emoţiei sale, toţi cei prezenţi păreau să participe împreună cu el la călătoria pe care o făcea. La un moment dat, Ian a ajuns la un strat al neajutorării şi a început să plângă. Am observat atunci că ochii multora dintre participanţi s-au umplut de lacrimi. Când a ajuns în faţa găurii negre, pe care el o numea vid, Ian a manifestat o anumită rezistenţă. Când s-a aruncat însă în ea şi a experimentat starea de pace profundă, faţa lui s-a luminat gradat şi a început să emane o mare fericire.

De-a lungul procesului, şi-a amintit şi el un incident din copilărie, când s-a simţit abandonat, frustrat şi neputincios că nu îşi poate comunica dorinţa de a fi ajutat. În finalul exerciţiului, în jurul focului de tabără, el le-a putut transmite în sfârşit părinţilor săi ce a simţit în acel moment, după care i-a fost uşor să îi ierte. Când procesul s-a încheiat, Ian arăta strălucitor şi părea la fel de deschis ca un copil mic.

Am privit în jur. Foarte mulţi dintre cei prezenţi lăcrimau vizibil. Cu toţii se simţeau incredibil de mişcaţi în faţa

transformării profunde la care au asistat într-un timp atât de scurt. Camera s-a umplut cu o atmosferă palpabilă de gingăşie şi de compasiune, la care se adăuga o mare deschidere interioară. Momentul era perfect pentru a le sugera oamenilor să îşi ia fiecare exemplarul din scenariu, să se împartă pe perechi şi să îşi înceapă propria călătorie.

În timp ce mă plimbam prin cele două camere ale casei în care erau adunaţi invitaţii, supraveghind ce făceau, nu-mi venea să cred văzând cât de profunde erau experienţele lor şi de câte amintiri emoţionale neplăcute s-au eliberat ei. O singură femeie părea să aibă dificultăţi în a se scufunda în straturile succesive ale emoţiei sale; de câte ori ajungea în faţa găurii negre, ea o evita şi se întorcea de unde a plecat.

Am notat acest lucru şi m-am gândit în sinea mea: „Hm, oare nu facem cu toţii la fel? Chiar când suntem pe punctul de a ne elibera, ceva din interiorul nostru ne opreşte. În acest fel, ne blocăm şi ne întoarcem la vechile noastre obişnuinţe. Cu toţii ne temem de necunoscut şi suntem dispuşi să îl evităm cu orice preţ, chiar cu riscul de a nu ne elibera niciodată de vechile noastre suferinţe”.

Femeia de care vorbesc era diagnosticată cu o depresie cronică şi era atât de afectată încât fusese pensionată medical în ultimii şase ani. Înainte de începerea procesului, am discutat cu ea şi femeia mi-a spus că aceasta ar putea fi ultima ei şansă de vindecare. Până atunci a încercat absolut totul, de la terapia psihiatrică la medicamente şi la seminare, dar nimic nu a funcţionat. Chiar şi pentru a se da jos din pat dimineaţa trebuia să se lupte cu ea însăşi. Abia a reuşit să se mobilizeze şi să vină la acest seminar.

Vocea ei era complet stinsă, reflectând lipsa ei de speranţă, ca şi cum ar fi stabilit dinainte că va da greş şi de această dată, la fel ca în toate celelalte încercări pe care le-a făcut de-a lungul ultimilor şase ani. Când am ajuns în dreptul ei, făcuse deja trei „întoarceri”. Pur şi simplu nu se putea hotărî să se arunce în gaura neagră. Când am citit notiţele partenerului ei, în care acesta a descris straturile emoţionale prin care a trecut femeia, m-am gândit: „Hm, într-adevăr, descrie perfect tiparul depresiei. Scenariul este clasic. Nu-i de mirare că refuză să se arunce în gaura neagră, întrucât aceasta este lucrul de care se teme cel mai tare!”

Mi-am adus aminte de prima mea experienţă a vidului negru şi de teama mea că voi fi anihilată complet dacă voi cădea în el. Cât de terorizată am fost atunci! Am simţit instantaneu o compasiune profundă pentru femeia din faţa mea, dar ştiam că pentru a se elibera de vechiul ei tipar emoţional, va trebui să îşi adune curajul şi să se confrunte cu gaura neagră, aruncându-se în ea.

De aceea, i-am spus cu o voce blândă, dar fermă: „Nu recunoşti acest tipar? Tu treci de la depresie la lipsa de speranţă, apoi la neajutorare, la dezolare, la disperare, la anxietate şi la teamă, după care ajungi în faţa acestei găuri negre şi te blochezi, motiv pentru care te simţi furioasă şi frustrată. Ce faci în continuare? Devii şi mai deprimată din cauza noii frustrări pe care o simţi şi reiei de la capăt întregul ciclu. Tot timpul procedezi aşa?”

„O, da. Acest ciclu este un prieten vechi, pe care îl cunosc foarte bine. De fapt, este singurul lucru pe care îl fac. Ori de câte ori ajung în faza de anxietate şi de teamă, renunţ, după care devin atât de frustrată încât mă deprim şi mai tare”.

Am întrebat-o atunci dacă doreşte cu adevărat să se elibereze din acest ciclu. Mi-a răspuns imediat: „Sigur că da. De fapt, nu-mi mai doresc nimic altceva de la viaţă!”

„În acest caz, va trebui să te confrunţi cu gaura neagră şi să te abandonezi în faţa ei, să te relaxezi şi să te arunci în ea.”

„Bine, dar nu ştiu ce se va întâmpla cu mine dacă voi face acest lucru”.

„Înţeleg, i-am spus, dar dacă doreşti să te eliberezi, va trebui să AI ÎNCREDERE”.

Am ghidat-o astfel din nou de-a lungul straturilor ei emoţionale succesive, având grijă să nu insist foarte mult asupra lor, întrucât avea tendinţa să se lase înghiţită de ele şi nu doream ca gândurile negative să îi distragă atenţia. Călătoria nu are nimic de-a face cu lamentările şi cu exprimarea durerii de-a lungul căii, ci doar cu conştientizarea plenară a emoţiei urmată de scufundarea imediată pe nivelul următor, până când ajungi în sfârşit la sursă.

Când a ajuns din nou în faţa găurii negre, m-a anunţat pe un ton de genul: „Ţi-am spus eu!” că s-a blocat din nou.

„Ce-ar fi să te relaxezi, să zâmbeşti şi să te arunci senină în această gaură neagră? Am întrebat-o eu. Ce crezi că s-ar întâmpla atunci?”

„Nu ştiu ce s-ar putea întâmpla”.

„Bine, dar eu mă întreb ce s-ar întâmpla dacă ai face acest lucru”.

După un scurt moment de confuzie, femeia a început să tremure din toate încheieturile: „Mă prăbuşesc. Mă prăbuşesc!”

„Continuă să cazi”, i-am spus eu. Subit, ochii ei au fost inundaţi de lacrimi, iar ea a început să plângă cu suspine. „Sunt iubire… Sunt Dumnezeu… Este Dumnezeu… Este… Nici nu ştiu ce este… Sunt liberă… Sunt libertate… Sunt frumoasă… Sunt frumuseţe pură…”. A continuat să plângă multă vreme de uşurare şi de extaz.

Ştiam că restul procesului va fi floare la ureche pentru ea. Important era că a ajuns să ştie ce se ascundea sub acel strat al anxietăţii şi al fricii, şi că şi-a dat seama că nu avea nimic de ce să se teamă. I-am dat din nou scenariul partenerului ei, iar cei doi au încheiat cu succes procesul.

Au mai existat încă două cupluri care au simţit o anumită reticenţă şi care şi-au ridicat mâinile pentru a pune întrebări, dar s-a dovedit că de fapt nu doreau altceva decât să primească asigurări că fac bine ce fac, de la cineva care a parcurs deja acest proces.

Sursa este o energie într-adevăr contagioasă. Mi-am dat seama de mai multă vreme că atunci când sunt scufundată în Marea Tăcere, cei cu care lucrez îşi găsesc mult mai uşor calea către această conştiinţă de sine. Atunci când lucrezi cu cineva, nu este suficient să practici procesul, trebuie SĂ FII una cu el, să îl experimentezi tu însuţi direct. Cei cu care lucrezi se pot „molipsi” atunci de la tine.

Am aplicat frecvent acest principiu în şedinţele mele individuale şi la seminarele mele. El îmi permite de asemenea să le ofer asistenţilor mei un antrenament din ce în ce mai avansat. Atunci când lucrăm cu alţi oameni, noi îi putem asista literalmente, trecând alături de ei prin acelaşi proces. Cu toţii l-am parcurs deja de mai multe ori, aşa că suntem familiarizaţi cu provocările care pot apărea de-a lungul lui. În timp, ne-am dezvoltat capacitatea de a rezolva prompt aceste provocări,

fiindu-ne astfel mult mai uşor să îi ajutăm pe cei implicaţi în proces.

Când seminarul de seară s-a încheiat, era deja mult după miezul nopţii, dar oamenii nu se îndurau să plece. Practic, ne bucuram cu toţii de liniştea vindecătoare a comuniunii cu prezenţa Iubirii.

Trei luni mai târziu, am primit o scrisoare din Australia. „Ciudat, m-am gândit, nu am dat nimănui adresa mea în acea noapte. Această persoană trebuie să îşi fi dat multă osteneală ca să facă rost de adresa mea de acasă". Când am deschis-o, am recunoscut numele de la sfârşitul ei. Era al doamnei care fusese diagnosticată cu depresie cronică. Inima a început să îmi bată cu putere, în timp ce mă gândeam fără să vreau: „O, nu, s-o fi întâmplat ceva?" M-am liniştit imediat, după ce am citit cuvintele ei simple, dar extrem de emoţionante.

Femeia îmi scria că în noaptea în care a efectuat Călătoria, a scos la iveală o anxietate copleşitoare ascunsă sub masca depresiei. După ce şi-a privit în faţă şi şi-a rezolvat această problemă, depresia ei a dispărut ca prin farmec. De atunci şi până în prezent nu a mai fost depresivă nici măcar o secundă. Dacă în trecut trebuia să facă un efort uriaş ca să se dea dimineaţa jos din pat, acum se trezea dimineaţa devreme, se ridica imediat din pat şi îşi vedea liniştită de treburi. Mai mult, a fost încântată să se întoarcă la muncă după şase ani de absenţă.

Scrisoarea femeii se odihneşte acum într-un teanc alcătuit din sute de scrisori similare, într-un dosar uriaş pe care îl ţin ca pe o mărturie a imensei înţelepciuni şi a enormului curaj inerent în sufletul oricărui om. Ori de câte ori primesc o astfel de scrisoare, mă simt la fel de emoţionată ca prima oară, fiind de fiecare dată uimită şi inspirată de curajul, puterea şi înţelepciunea care există înăuntrul nostru, a tuturor. Este ca şi cum aş auzi din nou, pentru prima dată cât de uimitoare este Gratia care exista.

În prima zi parcurgem cu toţii *Călătoria Emoţională.* Participanţii învaţă şi experimentează procesul care stă la baza ei şi intră în contact cu sufletul lor. În continuare, ei se lasă ghidaţi de înţelepciunea lor interioară pentru a descoperi şi pentru a rezolva vechile probleme emoţionale care i-au măcinat. Învaţă de asemenea tehnica focului de tabără şi integrarea în viitor.

În cea de-a doua zi, participanţii învaţă să parcurgă *Călătoria Fizică,* o călătorie minunată a descoperirii de sine la nivel corporal, prin care descoperă blocajele ascunse sau locurile rigide din organismul lor, care pot declanşa apoi boli. Mai mult, ei descoperă amintirile stocate în interiorul celulelor lor, pe care le rezolvă prin practicarea iertării, astfel încât să pună o dată pentru totdeauna capăt acestor amintiri, eliberându-se de ele.

Doreşti să trăieşti şi tu experienţa directă a *„Procesului Călătoriei Emoţionale"?* O poţi face chiar acum, întrerupând lectura cărţii, sau o poţi face mai târziu, după ce o vei termina de citit. Scenariul pe care îl aplic la seminarele mele se află chiar la sfârşitul cărţii, în secţiunea intitulată *„Instrumente".* Tot ce trebuie să faci este să îţi rezervi două ore împreună cu un prieten în care ai încredere, de preferinţă unul care a citit la rândul lui această carte şi care este suficient de deschis şi dornic să lucreze cu tine. Dacă nu ai cu cine să lucrezi, poţi apela la benzile audio care însoţesc această carte, lăsându-te ghidat chiar de vocea mea.

17

Acum, că ai învăţat sau ai experimentat direct „*Procesul Călătoriei Emoţionale*”, a sosit timpul să afli mai multe despre *Călătoria Fizică.*

Doresc să încep prin a-ţi relata povestea unui bărbat a cărui Călătorie Fizică a fost cu deosebire impresionantă. Jim era un brutar în vârstă de 67 de ani, proprietar al unei mici brutării situată în nordul Angliei. Nepoata lui a participat la unul din seminarele mele introductive şi i-a sugerat să mă consulte în particular în legătură cu starea sănătăţii sale. Când nepoata m-a sunat ca să mă întrebe dacă îl pot primi, ea a simţit nevoia să mă avertizeze: „Jim nu este familiarizat cu tot acest limbaj specific vindecării minţii şi corpului. De altfel, este o fire încăpăţânată şi sceptică. Este din Yorkshire şi are un temperament destul de aprins, ca toţi locuitorii din acea zonă. Sper să nu vă lăsaţi intimidată de el!”

M-am amuzat şi i-am răspuns că voi fi încântată să îl primesc. I-am explicat că, adeseori, oamenii care nu ştiu nimic despre acest gen de lucruri sunt cei cu care lucrez cel mai uşor.

„Ştiu şi eu… mi-a spus ea. Vă asigur că Jim poate fi uneori extrem de încăpăţânat”.

„Încăpăţânarea nu este întotdeauna un lucru rău în sine. Ea dovedeşte o voinţă puternică. Am început deja să îl simpatizez!”

Jim a venit la Londra cu trenul, neştiind nimic despre mine, nici măcar povestea vieţii mele, doar pentru că aşa l-a sfătuit nepoata lui favorită. Când i-am deschis uşa, l-am privit în faţă. Avea ochii aprigi şi obrajii de un roşu aprins, sănătos. Jim arăta exact aşa cum mi l-a descris Suzy. Era evident că omul gândea cu mintea lui şi că nu accepta toate prostiile pe care i le spuneau ceilalţi oameni.

Fără să stea mult pe gânduri, s-a îndreptat direct către sufrageria mea şi s-a aşezat înainte de a avea şansa de a-l invita. Mi-a devenit instantaneu simpatic. Avea un licăr specific în ochi, şi dincolo de privirea lui aprigă se ascundea o lumină interioară, pe care i-am detectat-o cu uşurinţă.

L-am servit cu un ceai, dar el nu a mai aşteptat şi a trecut la subiect. În stilul lui direct, yorkshirez, mi-a spus: „Nu ştiu cu ce te ocupi, dar nepoata mea consideră că m-ai putea ajuta”. M-am pregătit să îi ofer o versiune condensată a poveştii vieţii mele şi am început să-i spun: „Păi, sinceră să fiu…”, dar el mi-a tăiat-o

scurt: „Nu, nu vreau să ascult povestea vieţii tale! Doresc să îţi spun povestea vieţii *mele...”.* După care, cu acelaşi licăr şugubăţ în ochi, a adăugat: „Le-am arătat eu! Le-am arătat tuturor!”

Trebuie să recunosc că mi-a trezit interesul la culme. L-am întrebat ce vrea să spună cu aceste cuvinte. Jim nu avea nevoie de mai mult. Cu o plăcere evidentă, el s-a lansat imediat în relatarea poveştii vieţii sale:

„Cu doi ani în urmă, m-am dus la o consultaţie, la medicul meu de familie. Acesta mi-a spus să stau jos, ca şi cum ar fi dorit să aibă cu mine o conversaţie de la om la om, m-a privit direct în ochi şi mi-a spus cu o voce cât se poate de gravă că mi-a găsit o tumoare canceroasă de mărimea unui ou într-unul din plămâni. Aceasta era mult prea avansată, aşa că medicul nu mi-a dat mai mult de trei luni de trăit. A adăugat că nimeni nu mai poate face nimic pentru mine, aşa că trebuie să îmi pun în ordine afacerile.

Îţi poţi imagina aşa ceva? m-a întrebat Jim, în mod evident revoltat. Să-mi spună mie un medic că nu mai am decât trei luni de trăit! Ce nesimţire! Eu nu am încă de gând să dau ortul popii! Ştiu că nu mi-a sosit vremea să mor! Chiar dacă am cancer la plămâni nu am de gând să cedez cu una cu două! Ce prostie – la naiba!”

„Şi, ce s-a întâmplat mai departe?” l-am întrebat, curioasă la culme. Jim avea un stil absolut captivant de a povesti!

„Ei bine, mi-am găsit un alt doctor”.

„Şi acesta ce a spus?”

„Mi-a spus că nu mai am decât două luni de trăit!”

„Şi tu ce ai făcut?”

„Ce puteam să fac? L-am concediat şi pe acesta. Apoi mi-am găsit un alt doctor, pe care l-am concediat de asemenea”.

„Şi apoi, ce s-a întâmplat?”

„Ei bine... în cele din urmă am găsit o doctoriţă care părea să aibă mai mult bun simţ. Era vestită pentru succesele pe care le-a avut şi pentru faptul că a ajutat şapte oameni cu acelaşi tip de cancer ca şi mine să intre în remisie. M-am gândit că pe ea merită să o ascult, căci măcar ştie că este posibil să supravieţuieşti şi să te vindeci în urma acestei boli. Într-adevăr, a fost primul medic cu care am vorbit şi care nu a fost convins din start că voi muri”.

Îl priveam cu o admiraţie neţărmurită pe acest bătrân vajnic de 67 de ard. Nu avea niciun fel de educaţie în domeniul sănătăţii, dar ştia foarte bine că nu trebuie să te iei automat după primul diagnostic. Avea spiritul trezit şi un simţ al umorului frust, dar puternic. Fără să vreau, m-am gândit ce bine ar fi dacă am avea cu toţii această voinţă fantastică de a trăi. Exemplul bătrânului din faţa mea mi s-a părut minunat.

Am citit în mai multe cărţi despre fiziologia celor care supravieţuiesc în urma cancerului. Se pare că una dintre cele mai importante calităţi pe care o au aceştia (şi pe care cercetătorii o consideră principala cauză a supravieţuirii lor) este voinţa lor puternică de a trăi. Adeseori, cei mai dificili pacienţi, care le pun medicilor cel mai greu răbdarea la încercare şi care sunt cei mai solicitanţi cu asistentele, sunt şi cei care reuşesc să supravieţuiască. Eu aveam în faţă exact acest gen de om.

„Şi ce s-a întâmplat în continuare, Jim? l-am întrebat eu. În mod evident, nu ai dat ortul popii!” Sinceră să fiu, aveam în faţă o imagine a sănătăţii perfecte, fapt pe care i l-am şi spus. În continuare, Jim mi-a descris diferitele tratamente pe care le-a încercat: chimioterapie, radiaţii etc. Când şi-a terminat povestea, mi-a repetat cu aceeaşi mândrie în voce: „Le-am arătat eu! Acum trei luni am făcut o scanare MRI (scanare cu raze X a ţesuturilor moi), iar diagnosticul a fost pozitiv. Tumoarea a intrat în remisie, şi nu în metastază, aşa cum se aşteptau medicii. Nu s-a răspândit!”

Faţa lui era de-a dreptul luminoasă. A adăugat cu un chicotit: „Acum două luni am dat întâmplător peste primul medic. A rămas şocat când m-a văzut! S-a albit la faţă, ca şi cum ar fi văzut o stafie! Fusese absolut convins că am murit cu 20 de luni în urmă! Şi nu am de gând să mă opresc aici! Intenţionez să mai trăiesc o vreme!” Văzându-i spiritul, nu am avut nici cea mai mică îndoială că va reuşi. La fel de încăpăţânat cum a început, şi-a încheiat povestea cu un triumfalist: „Nu mi-a sosit încă timpul!”

I-am spus: „Povestea ta e incredibilă, Jim. Îmi vine să le-o relatez oamenilor la seminarele mele, pentru ca ei să afle astfel că este perfect posibil să se implice şi să participe direct la propria lor vindecare, că nu trebuie să se ia după primul diagnostic care le este prezentat, ca şi cum acesta ar fi o literă

de lege, şi că au libertatea de a opta pe ce cale a vindecării doresc să o apuce. Ar trebui să te implici tu însuţi şi să le vorbeşti celorlalţi pacienţi care suferă de boala ta, ajutându-i astfel să înţeleagă că au posibilitatea să se vindece. Tu eşti un exemplu minunat pentru noi toţi”.

„O, ştiu foarte bine. În felul meu, chiar asta şi fac”, mi-a răspuns el, puţin stânjenit.

„Atunci de ce ai venit la mine? Mie mi se pare că eu însămi aş avea ce învăţa de la tine. Tu eşti un exemplu viu al posibilităţilor ascunse în oameni”.

Dintr-odată, felul lui exploziv de a fi s-a liniştit şi Jim a devenit liniştit, aproape vulnerabil. Vocea lui a devenit o şoaptă, iar faţa lui a căpătat expresia unui copil nevinovat. A trebuit să mă aplec către el pentru a auzi motivul vizitei sale.

„Aş vrea să ştiu de ce. De ce mi-a apărut această chestie”, mi-a şoptit el, arătând către piept. „Ştiu că trebuie să învăţ o lecţie importantă în urma acestei boli. Cu siguranţă, tumoarea nu mi-a apărut numai ca să le dovedesc medicilor că se înşală. Doresc să aflu de ce mi-a apărut ea, mi-a spus el pe acelaşi ton stins, aproape plângăreţ. Nu mi-aş dori ca ea să apară într-o altă parte a corpului meu numai pentru că nu mi-am învăţat lecţia pe care trebuia să mi-o predea”.

Cuvintele lui m-au uluit. Ochii mi s-au umplut de lacrimi. Mă aflam în prezenţa unui om cu un curaj rareori întâlnit, dar simultan cu o smerenie copleşitoare. El nu se sfia să recunoască în faţa mea că nu deţinea toate răspunsurile şi că spera să îl ajut să descopere lecţia pe care dorea să i-o predea tumoarea lui. Eram atât de emoţionată de această vulnerabilitate şi de această gingăşie încât nu am reuşit să spun nimic timp de câteva minute.

În final, i-am răspuns simplu: „Perfect. Chiar aceasta este specialitatea mea. Eu îi ajut pe oameni să descopere lecţiile pe care doresc să li le transmită bolile lor. Convingerea mea sinceră este că dacă ne vom învăţa aceste lecţii, noi nu le vom mai repeta. Cred, de asemenea, că motivul pentru care atât de mulţi oameni acceptă să le fie extirpate chirurgical tumorile numai pentru a se trezi peste câţiva ani că acestea le apar în alte părţi ale corpului este acela că nu şi-au învăţat lecţiile, şi deci nu au acceptat cunoaşterea pe care a dorit să le-o ofere în acest fel sufletul lor. De aceea, acesta le spune: ‚Hei, nu ai

ascultat primul meu apel la trezire. De aceea, o voi face din nou. Poate că de data aceasta vei fi mai receptiv'. Şi astfel, lor le apare o altă tumoare".

Jim a fost întru totul de acord cu mine. Mi-a spus: „O, am convingerea că trebuie să învăţ ceva în urma acestei experienţe, dar nu ştiu încă ce".

Atunci, i-am povestit pe scurt propria mea experienţă şi i-am spus în final că aş fi fericită să îl pot ajuta să îşi scoată la lumină vechile amintiri stocate în interiorul tumorii sale, astfel încât să înveţe lecţia pe care doreşte să i-o predea aceasta. Jim m-a privit în ochi, ca şi cum ar fi dorit să îmi testeze sufletul, după care mi-a spus liniştit: „Tot nu ştiu cu ce te ocupi, dar am încredere în tine şi sunt dispus să încerc orice".

Am început astfel împreună procesul *Călătoriei Fizice.* Aveam în faţă un om care nu ştia absolut nimic despre ansamblul minte-corp, dar care intuia că există ceva mai profund, care trebuie înţeles. M-am gândit din nou în sinea mea cât de însetaţi suntem cu toţii de dorinţa de a ne înţelege lecţiile şi de a ne elibera. Cât de divină este această sete!

Pe cât de încăpăţânat şi de puternic era, pe atât de deschis şi de sincer s-a dovedit Jim de-a lungul procesului. Încrederea lui în mine era aproape copilărească. De îndată ce a ajuns în interiorul plămânului bolnav, înainte de a apuca să-l întreb ce vede acolo, în mintea lui a apărut o amintire *foarte vie.*

Avea 16 ani, într-o perioadă în care Anglia se afla în război. Tatăl lui îşi părăsise familia, iar el trebuia să aibă grijă de mama sa. Bombele germane cădeau deasupra întregii ţări. În acel moment, Jim era la şcoală, când o bombă a căzut chiar în zona în care locuia el. Jim a intrat în panică. S-a luptat cu profesorii săi, s-a eliberat şi a fugit din şcoală. S-a dus direct acasă şi şi-a căutat mama. Aceasta nu se afla însă acolo.

În cele din urmă, el a ieşit în stradă, unde a găsit-o. Zăcea pe jos, aparent intactă, frumoasă şi tânără, ca şi cum ar fi adormit. Jim a luat-o în braţe şi a încercat să o trezească. A continuat să o scuture, până când un ofiţer de poliţie a venit şi i-a spus: „E moartă, fiule".

A simţit atunci o furie oarbă împotriva lui Dumnezeu, care nu i-a mai trecut niciodată de atunci. Cum l-ar fi putut ierta pe Dumnezeu pentru că i-a răpit mama înainte să-i fi venit sorocul?

Cum i-a putut face aşa ceva? Ce fel de Dumnezeu era? Ce fel de Dumnezeu face astfel de lucruri?

Apoi, furia i s-a amplificat şi mai mult. De data aceasta, era orientată împotriva inamicului. Cum i-ar fi putut ierta vreodată pe acei nazişti infernali? Mama lui nu s-a putut apăra. Practic, nu era implicată în niciun fel în acel război. Cum au putut ucide soldaţii o femeie inocentă? Ce compasiune ar fi putut avea el pentru un popor atât de rău? Toată acea furie imposibil de exprimat şi de rezolvat a ieşit la suprafaţă. Neştiind ce să facă cu ea, tânărul Jim a ascuns-o lângă inima lui, în plămânul lui stâng.

I-am sugerat lui Jim un lucru pe care nu l-am mai aplicat până atunci. I-am cerut să vizualizeze un foc de tabără chiar acolo, în interiorul plămânului stâng, şi să-i invite pe toţi cei implicaţi în amintirea lui, inclusiv pe Dumnezeu, pentru o mică discuţie. Am rămas apoi tăcută, în timp ce Jim a dat glas furiei sale nerostite timp de 50 de ani împotriva lui Dumnezeu, scoţând-o astfel pentru prima dată din pieptul său şi din celulele sale.

I-am cerut apoi să îşi imagineze ce i-ar răspunde Dumnezeu, iar din adâncurile conştiinţei sale a ieşit, ca de obicei în astfel de cazuri, o înţelepciune nebănuită de el. Se pare că Dumnezeu avea alte planuri pentru mama lui. Mai mult, El i-a spus lui Jim că sufletul acesteia era perfect împăcat, întrucât se afla exact în planul în care trebuia să fie. Când a sosit timpul ca Jim să îl ierte pe Dumnezeu, inima acestuia s-a deschis la maxim şi din ea a ieşit la iveală o iertare profundă, atât de infinită încât numai asistând la acest proces mi s-a oprit respiraţia. Umilinţa şi iubirea lui Jim m-au făcut să îmi doresc să îngenunchez chiar acolo.

În continuare, el s-a adresat naziştilor. Din el a ieşit la iveală o furie atât de năprasnică încât nu ştiam dacă propria mea inimă o va putea suporta. Apoi din nou, când şi-a întrebat înţelepciunea interioară de ce au procedat aceştia cum au procedat, aceasta i-a răspuns prin gura inamicilor săi că nu făceau decât să îndeplinească nişte ordine şi că, de fapt, erau la fel de speriaţi ca şi el. Şi asupra lor erau aţintite alte arme, iar mamele lor erau la fel de ameninţate cum fusese a lui.

Înţelegându-le pentru prima dată punctul de vedere, din inima lui Jim s-a revărsat o compasiune uriaşă. Parcă şi-ar fi scos de pe

chip o mască de ciment, arătându-şi pentru prima dată adevăratul chip, care strălucea într-o lumină plină de pace.

Când procesul s-a încheiat, am rămas tăcută alături de acest om extraordinar. Din el emanau o inocenţă copilărească şi o pace nesfârşită. I-am spus cu blândeţe: „Am avut dreptate. Tu ai fost profesorul meu, şi nu invers”. Ochii i-au licărit din nou, la fel ca diamantele, iar faţa lui a căpătat o expresie blândă. Nu mai aveam nevoie de cuvinte.

Înainte de a se ridica să plece, i-am mulţumit pentru vizita pe care mi-a făcut-o şi i-am spus: „Ştiu că urmează să îţi faci o nouă radiografie MRI peste două săptămâni. Aş dori să fii deschis în faţa posibilităţii ca aceasta să nu îţi mai găsească nicio tumoare”.

„O, nici vorbă, mi-a răspuns el, oarecum surprins de această sugestie. Aşa ceva nu se poate întâmpla. Vezi tu, tumoarea mea este diferită de a ta. Nu există nicio mărturie a vreunei persoane care a avut acest gen de tumoare şi căreia să îi fi dispărut. În cazul cancerului la plămâni, tot ce poţi spera este ca acesta să intre în remisie, adică să nu se răspândească. Eu nu am venit la tine ca să mă vindeci de tumoare, ci ca să aflu de ce mi-a apărut aceasta şi pentru a învăţa lecţia pe care trebuie să mi-o predea ea”.

I-am răspuns cu aceeaşi blândeţe: „Bine, rămâi totuşi deschis în faţa acestei posibilităţi. Cine ştie? S-ar putea să fii primul caz de acest fel. Continuă să fii exemplul minunat care eşti deja. Spune-le oamenilor că vindecarea la nivel celular este perfect posibilă. A fost o onoare pentru mine să lucrez cu tine”. După ce a plecat, m-am gândit din nou ce binecuvântare nesfârşită este să poţi face acest gen de muncă. Probabil că sunt cea mai norocoasă fiinţă în viaţă, de altfel, nici măcar nu mi se pare că lucrez; mi se pare mai degrabă un privilegiu.

Au trecut trei săptămâni fără să primesc nicio veste de la Jim. Mă simţeam oarecum dezamăgită. Am primit apoi un telefon de la nepoata lui. Pe un ton de un entuziasm nestăvilit, aceasta mi-a spus: „Mătuşa mea se întreabă ce i-aţi făcut unchiului meu. Jim s-a transformat într-o pisicuţă! Nu mai face valuri în jur, nu mai ţipă la ajutoarele sale atunci când acestea varsă făina pe jos sau când pâinile nu le ies cum trebuie. Nu mai înjură în trafic şi nu se mai enervează atunci când priveşte ştirile la televizor. A devenit incredibil de bun şi de blând. Mătuşa m-a rugat să vă

mulţumesc. Mi-a spus că, pentru prima dată în viaţa ei, l-a descoperit pe adevăratul bărbat cu care ştia că s-a căsătorit acum 45 de ani”.

Am râs şi i-am răspuns că simt încântată să aud astfel de veşti, după care i-am spus pe scurt ce privilegiu a fost inclusiv pentru mine să lucrez cu unchiul ei. Din păcate, conversaţia se apropia în mod evident de sfârşit, iar nepoata nu dădea vreun semn că ar pomeni ceva de MRI. Văzând că îşi ia rămas bun de la mine, mi-am adunat curajul şi am întrebat-o eu: „Apropo, ce s-a întâmplat când i-au făcut lui Jim MRI-ul?”

„A, da, şi-a adus ea aminte. Medicii nu au mai găsit nimic, decât o cicatrice de mărimea unui fir de păr”.

„Uimitor! Şi ce spun medicii?”

„Întregul spital s-a transformat într-un circ. Toată lumea îşi bate capul ca să înţeleagă ce s-a întâmplat. Jumătate din medici sunt convinşi că i-au pus un diagnostic greşit, iar cealaltă jumătate atribuie miracolul unui medicament pe care i l-au administrat acum doi ani. La ora actuală, îl tratează pe Jim ca pe un cobai de laborator, punându-l să facă toate testele care există pe planetă. Este primul caz cunoscut în istorie în care o tumoare canceroasă la plămâni a dispărut complet”.

„Şi Jim ce zice?”

„Îl ştiţi pe Jim. Tratează totul cu umorul lui caracteristic”.

O săptămână mai târziu, am primit o scrisoare fericită şi emoţionantă de la Suzy, în care aceasta îmi oferea noi amănunte referitoare la progresul remarcabil al lui Jim. După ce am citit scrisoarea, m-am gândit: „Toţi oamenii îşi parcurg propria călătorie spirituală şi emoţională, fiecare în ritmul lui. Acest om a optat pentru chimioterapie şi radiaţii, dar, din fericire, a învăţat lecţia pe care dorea să i-o transmită sufletul lui. El trebuia să se elibereze de cei 50 de ani de furie acumulată. Într-adevăr, nu-i de colo.”

Foarte mulţi oameni se înfurie şi cred: „E din vina traficului”, sau „E din cauza ştirilor de la televizor”, sau „Dacă X ar fi făcut cutare şi cutare lucru, nu m-aş fi enervat pe el”. Ei cred că la baza mâniei lor stau factori exteriori, dar în realitate aceasta este deja înmagazinată înăuntrul lor. Circumstanţele exterioare nu fac decât să apese pe buton şi să o activeze. De altfel, butonul mâniei nu este singurul de care suferim cu toţii. Există

nenumărate emoţii nerezolvate şi îngropate în subconştientul nostru, iar circumstanţele exterioare nu fac decât să le activeze.

Uneori mi se pare că bolile sunt cel mai mare dar pe care ni-l oferă viaţa. În cazul lui Jim, darul a constat în eliberarea de 50 de ani de furie, care i-a permis să îşi reveleze în sfârşit sinele real.

M-am apucat, să scriu această carte la doi ani după vindecarea lui Jim. Medicii continuă să nu poată explica acest miracol. Suzy m-a sunat recent şi mi-a spus că încă se mai fac teste şi cercetări asupra lui. Am auzit de asemenea dintr-o sursă independentă că niciun jurnal medical britanic nu a acceptat să publice cazul lui Jim. Dispariţia tumorii sale continuă să fie atribuită unui medicament care i-a fost administrat cu doi ani înainte de procesul Călătoriei Fizice pe care a întreprins-o.

18

Unul din aspectele mele favorite ale lucrului cu oamenii şi ale practicării Călătoriei se referă la efectele vindecătoare profunde pe care le are aceasta nu doar asupra celor implicaţi, ci şi asupra familiilor lor.

Călătoria nu are nimic de-a face cu revelarea anumitor amintiri numai pentru a ne justifica actualul comportament sau cu folosirea lor ca armă pentru a-i învinovăţi pe cei dragi. Ea se referă la rezolvarea problemelor noastre, la *vindecarea* durerilor, la încheierea poveştilor care ne-au măcinat şi la *iertarea* celor care ne-au rănit, astfel încât să ne putem continua viaţa într-un mod sănătos, eliberaţi de poverile emoţionale din trecut.

Cunosc o femeie a cărei poveste curajoasă mi se pare apogeul absolut al puterii vindecătoare a iertării nu doar asupra persoanei în cauză, ci şi asupra familiei sale. Ronnie era o mamă în vârstă de 32 de ani, cu inima caldă, a cărei poveste nu diferea cu nimic de cea a altor mii de femei, până când a fost diagnosticată cu o depresie cronică.

Adoptată la vârsta de doi ani şi jumătate, ea a fost abuzată în mod repetat, fizic şi sexual, de familia ei adoptivă şi de prietenii acesteia, de-a lungul întregii sale copilării. La fel ca mulţi alţi copii aflaţi în aceleaşi circumstanţe, ea nu ştia cum să facă faţă emoţiilor puternice ale traumei insuportabile prin care trecea. De aceea, ea şi-a amorţit durerea interioară prin intermediul depresiei.

La vârsta de 11 ani, ea a ajuns pentru prima dată la psihoterapeut. La 16 ani, suferinţa ei interioară nu era încă vindecată. Dimpotrivă, era atât de insuportabilă încât a făcut prima dintr-un lung şir de tentative de sinucidere. A umblat pe la tot felul de medici, psihiatri şi spitale, care i-au diagnosticat aceleaşi crize depresive, ce păreau imposibil de rezolvat. A luat toate sedativele şi medicamentele anti-depresive imaginabile, dar nimic nu o putea face să renunţe la disperarea ei.

Avea trei copilaşi minunaţi, care i-au fost luaţi şi duşi într-un cămin de copii, întrucât autorităţile au considerat-o prea instabilă din punct de vedere emoţional pentru a se ocupa de ei. Nu putea dormi nici două ore pe noapte, oricâte somnifere ar fi luat. Practic, Ronnie urma încontinuu o spirală descendentă,

scufundându-se într-un abis al disperării din care nimic nu o putea scoate.

După prima ei Călătorie, mi-a scris o scrisoare emoţionantă, povestindu-mi uimitoarea revenire prin care a trecut. În primele zile nu a simţit practic nicio îmbunătăţire. Apoi, într-o noapte, s-a gândit să nu mai ia Temazapam pentru a adormi. Ca niciodată, a dormit profund timp de opt ore. „A fost absolut minunat, mi-a scris ea. Nu am mai avut coşmaruri. Dimineaţa îmi venea să alerg prin casă de bucurie”.

A început apoi să se privească cu alţi ochi. A început chiar să zâmbească, lucru pe care nu îl mai făcuse de doi ani. S-a dus şi şi-a vizitat mama, şi a avut o lungă discuţie cu ea. „După atâţia ani, a fost minunat să o pot îmbrăţişa şi să îi spun că o iubesc şi că am iertat-o pentru tot ce mi-a făcut”.

A renunţat să mai ia Prozac, şi de atunci nu s-a mai atins de pastile, afirmând că viaţa ei i se pare din nou completă. În final, mi-a transmis vestea cea mare: şi-a recăpătat copiii înapoi. Au participat cu toţii la o retragere pentru copii unde se practica procesul Călătoriei, şi a fost minunat să îi vadă jucându-se din nou împreună, într-un mediu atât de plin de iubire.

Sean, fiul ei, a fost chiar „vedeta” programului pentru copii, fiind admirat deopotrivă de către ceilalţi copii şi de către adulţi. Şi el, şi fratele lui, au trecut prin acelaşi proces copleşitor de vindecare prin care a trecut şi Ronnie, şi astfel s-au eliberat cu toţii de ani întregi de dureri emoţionale.

Împreună, alcătuiesc cu toţii un exemplu perfect care ilustrează faptul că până şi cele mai disperate familii se pot vindeca.

19

Unul din aspectele cele mai satisfăcătoare pentru mine ale lucrului cu instrumentul Călătoriei este să asist la vindecarea unei întregi familii. În acest fel, procesul de vindecare se poate produce pe toate nivelele, conducându-i pe toţi membrii familiei către o creştere spirituală. Nu contează cât de tineri sau de bătrâni sunt aceştia, căci toate sufletele aspiră către eliberare.

Copiii reprezintă adeseori exemple ideale de deschidere şi de dorinţă de a se vindeca. Ei nu ridică în calea procesului prea multe obstacole sau bariere, motiv pentru care transformarea se produce foarte uşor în cazul lor. Personal, ador să lucrez cu copiii, pe care îi consider marii mei învăţători. La o retragere pentru copii, numită Călătoria Juniorilor, există câte un instructor-supraveghetor la fiecare 2-3 copii. De cele mai multe ori, copiii sunt însă cei care îi învaţă pe adulţi cât de uşor este să te eliberezi şi să ierţi durerile din trecut. Spre deosebire de adulţi, care obişnuiesc să opună foarte multă rezistenţă, copiii nu fac mare „tapaj" din acest proces.

Am lucrat cu copii care, după ce şi-au încheiat Călătoria, s-au dus să se joace pe dealuri sau în grădină, bucurându-se de viaţă fără să se mai gândească nici măcar un moment la fosta lor durere din trecut.

Adeseori, copiii mici îşi descoperă spontan Sursa, astfel încât pentru ei procesul Călătoriei se derulează în mod natural. Mai mult, ei au un fel al lor de a-l transforma într-un fel de joc. Copiii iartă foarte uşor şi nu au nişte identităţi şi nişte egouri suficient de puternice pentru a se crampona de vechile lor tipare şi obişnuinţe limitatoare, aşa cum fac adulţii. Ei îşi doresc cu aviditate să se simtă liberi şi au încredere că se vor vindeca cu uşurinţă.

De cele mai multe ori, procesul lor favorit este Călătoria Fizică, în timpul căreia pătrund într-o capsulă magică ce îi transportă în siguranţă în orice parte a corpului doresc (şi pe care trebuie să o vindece). Ei se pot deplasa astfel oriunde, în organe, în vene, în artere, în sânge, în ţesuturi, în oase etc. Atunci când ajung în locul dorit, ei aprind nişte torţe mari şi privesc în jur. Toţi copiii adoră această parte a procesului, oferind descrieri extrem de plastice ale organelor lor interne. Nu de puţine ori, rămân profund uimită cu câtă acurateţe reuşesc

copiii să îşi descrie organele interne, cu atât mai mult cu cât nu au studiat niciodată anatomia.

Ei îşi iau cu ei un erou preferat sau un înger păzitor, care îi ajută să îşi descopere amintirile stocate în celule. După ce le descoperă, ei vizualizează întregul scenariu, de la început şi până la sfârşit, ca şi cum acesta ar fi proiectat pe un ecran cinematografic. În continuare, ei îi invită pe oamenii din amintire să coboare de pe ecran şi să se adune în jurul unui foc de tabără. Copiii primesc baloane colorate, pline cu puteri magice, care i-ar fi putut ajuta în momentul în care s-a desfăşurat incidentul.

De pildă, ei primesc odată cu baloanele lor curaj, putere capacitatea de a comunica şi de a-şi exprima adevăratele sentimente, onestitate, adevăr, creativitate, seninătate, compasiune, bucurie, iubire, simţul umorului, încredere în sine, preţuire de sine, înţelegere, capacitatea de a cere ajutorul de la oamenii cei mai indicaţi, un „înveliş de cristal” care îi ajută să se protejeze de comportamentul necorespunzător al celorlalţi oameni etc.

Astfel înarmaţi cu aceste resurse interioare oferite odată cu baloanele colorate, copiii se proiectează pe ecranul cinematografic şi pun întregul film de la început, derulându-l însă *aşa cum s-ar fi întâmplat el* dacă ei ar fi avut acces la tot arsenalul de resurse pe care le-au primit acum. Folosindu-se de noile lor calităţi, ei modifică scenariul filmului aşa cum doresc. Acest proces aparent naiv dă rezultate incredibile, iar copiii învaţă că au resurse interne pe care nu şi le bănuiau şi pe care le vor putea folosi în alte circumstanţe asemănătoare din viitor.

După derularea filmului modificat şi după experimentarea noilor lor resurse interne, copiii îi invită pe oamenii din amintire să coboare din nou de pe ecran şi să se adune în jurul focului de tabără, pentru o mică discuţie. Ei au astfel şansa să dea glas adevăratelor lor sentimente din momentul incidentului, scoţându-le astfel din pieptul şi din celulele lor. La fel ca adulţii, ei trec apoi printr-un proces de iertare şi spun: *„Te iert. Este în regulă”.* Chiar şi copiii foarte mici par să înţeleagă semnificaţia acestor cuvinte şi nu opun aproape niciun fel de rezistenţă actului de iertare.

După încheierea întregului proces, copiii îşi iau torţele imaginare şi privesc din nou ce se întâmplă în organele lor. Este

incredibil cât de rapid observă ei schimbările petrecute în organe şi cât de colorate sunt descrierile pe care le oferă.

Îmi amintesc de un copil care avea dureri de gât înainte să îşi înceapă Călătoria Fizică. Când a ajuns cu ajutorul capsulei magice în interiorul gâtului său şi şi-a aprins torţa, acesta părea aspru şi nisipos. În timpul procesului, copilul şi-a revelat o amintire în care se afla în Spania, într-o vacanţă, împreună cu părinţii săi. El s-a pierdut de aceştia şi a crezut că părinţii lui au uitat de el. Nu înţelegea limba care se vorbea în jur şi nu ştia cum să ceară ajutor. De aceea, a intrat în panică. În cele din urmă, părinţii şi-au făcut apariţia, dar el nu le-a spus niciodată cât de speriat a fost. La discuţia din jurul focului de tabără, copilul s-a eliberat de povară, spunându-le în sfârşit părinţilor săi ce a simţit în timpul acelui incident. În acest fel, el şi-a scos acest spin din piept.

Tot în jurul focului de tabără, părinţii lui şi-au cerut iertare. Copilul şi-a dat seama că, de fapt, aceştia nu l-au abandonat nicio clipă, ci doar au dispărut pentru o perioade foarte scurtă de timp. În final, copilul le-a spus la rândul lui: „Îmi pare rău. E în regulă”, pe un ton foarte dulce după care s-a simţit perfect împăcat. După iertare, când şi-a verificat din nou gâtul cu ajutorul torţei aprinse, el a constatat că acesta nu mai arăta aspru şi nisipos, ci roşu şi moale. La sfârşitul Călătoriei Fizice, durerea de gât i-a dispărut complet.

Este interesant faptul că durerea de gât a copilului a dispărut exact în momentul în care el şi-a putut comunica adevăratele sentimente dându-le glas. Un alt copil care a participat la retragerea noastră nu mai rostise niciun cuvânt de la moartea unuia dintre părinţi, care s-a produs cu câteva luni în urmă. Neputând vorbi în timpul procesului Călătoriei Fizice, Freya, instructoarea care coordona programul pentru copii, i-a spus să îi semnaleze ce se întâmpla prin gesturile sale. Copilul trebuia să-i arate prin gesturi când se afla în interiorul corpului, după care trebuia să răspundă prin da sau nu la întrebările puse. Expertiza şi creativitatea Freyei sau combinat cu scenariul Călătoriei Fizice, care nu diferă foarte mult de un basm pentru copii, şi i-au permis copilului să îşi încheie cu succes Călătoria.

În mod uimitor, la sfârşitul şedinţei el a rostit primele sale cuvinte după mai multe luni. Copilul i-a explicat Freyei că din cauza morţii subite a tatălui său, el nu şi-a putut lua la revedere

de la el. Freya a profitat de prilej şi l-a pus pe copil să stea în jurul focului de tabără împreună cu tatăl lui şi să îi spună acestuia tot ce nu i-a putut spune la momentul potrivit. În acest caz, copilul s-a simţit în sfârşit împlinit. Tatăl lui l-a asigurat că îl va ajuta întotdeauna din cer şi că iubirea lui va rămâne de-a pururi implantată în inima fiului său. În urma procesului, copilul a continuat să vorbească fluent şi şi-a văzut liniştit de viaţă.

Un alt băiat a venit foarte reticent la retragerea pentru copii. Mama lui era una dintre asistentele noastre şi el se simţea oarecum adus cu forţa de ea. Băiatul avea o problemă legată de dislexie şi nu se descurca foarte bine la şcoală. Mama lui, Jenny, ne-a povestit că a fost chemată la şcoală, unde i s-a spus că este puţin probabil ca fiul său să îşi ia examenele. Distrusă, ea l-a adus în timpul weekendului la retragerea pentru copii, în speranţa că îşi va putea ajuta în acest fel fiul.

La început, băiatul a opus rezistenţă, dar în scurt timp el a devenit un exemplu pozitiv pentru toţi copiii mai mici. S-a împrietenit în mod deosebit cu o fetiţă de cinci ani, pentru care a devenit un mentor, un fel de frate mai mare, fapt care i-a trezit şi mai mult încrederea în sine.

În săptămâna care a urmat, băiatul şi-a trecut examenele cu note mari, spre uimirea totală a profesorilor săi. Încă şi mai surprinzătoare a fost creşterea dramatică a încrederii lui în sine şi talentul de care a dat dovadă la un meci de tenis pe care l-a susţinut în weekendul următor. Dar cea mai uimitoare a fost creşterea lui în înălţime, care s-a produs foarte brusc (iniţial, era un copil destul de mic de statură pentru vârsta lui). Jenny ne-a spus că schimbarea care s-a produs cu Nathan a fost atât de dramatică încât pur şi simplu nu-i venea să creadă cât de încrezător în sine a devenit acesta.

Brett, tatăl unuia dintre absolvenţii Călătoriei Juniorilor, mi-a scris o scrisoare foarte frumoasă legată de fiul său:

...Aş vrea să-ţi povestesc ce s-a întâmplat cu fiul meu, Richard. În luna noiembrie, l-am adus într-un weekend la retragerea pentru copii, în speranţa că îl voi putea ajuta să îşi rezolve problema neîncrederii în sine, care îl măcina de mult.

Miercurea trecută, Mary şi cu mine am participat la prima întrunire cu părinţii de la noua lui şcoală. Fără nicio excepţie, toţi profesorii mi-au spus că au observat o amplificare dramatică

a încrederii în sine a lui Richard, fapt care a avut un efect pozitiv asupra activităţii sale şcolare.

Când ne-am întors acasă şi i-am spus acest lucru lui Richard, acesta a comentat imediat: „S-a întâmplat datorită weekendului petrecut la seminarul lui Brandon”.

Poveştile legate de copii sunt cu miile şi sunt la fel de miraculoase cum sunt ei în general. Întotdeauna îi aduc pe copii la Retragerea pentru Manifestarea Abundenţei, un seminar ţinut pentru adulţi, astfel încât aceştia din urmă să înveţe de la copii cât de uşoară şi de miraculoasă poate fi transformarea. Copiii le cântă adulţilor cântece inspirate cu versuri create de ei, despre libertate, iubire şi iertare, şi le povestesc succesele pe care le-au obţinut în urma lucrului cu sinele.

Operele lor artistice mă emoţionează de fiecare dată la fel de tare. La seminarele noastre, noi îi punem să deseneze şi să picteze, înainte şi după lucrul cu sinele. Diferenţa este şocantă. De regulă, picturile „de dinainte” sunt triste şi dezolante, iar în ele predomină culorile negru, roşu şi albastru închis. Pe feţele personajelor desenate curg adeseori lacrimi. În picturile „de după” predomină de regulă culorile deschise, însorite, cum ar fi galben, portocaliu şi roz. Personajele desenate au zâmbete întipărite pe feţe şi sunt înconjurate de sori mari şi de flori multicolore. Toată lumea zâmbeşte în aceste imagini. Contrastul este de necrezut!

În timpul seminarelor de weekend, copiii îşi descoperă calităţile interne, pe care le asemuiesc cu cele ale eroilor lor şi pe care le practică împreună cu ceilalţi copii. Ei primesc în dar baloane colorate reale, pe care sunt scrise calităţile pe care şi le doresc: curaj, iubire, bunătate, onestitate, amabilitate, distracţie, iertare etc. Li se propun de asemenea procese interactive prin care au posibilitatea de a-şi demonstra aceste calităţi eroice.

Personal, ador să îi văd pe aceşti „eroi” micuţi plecând de la seminarele noastre convinşi că este cool să fii bun sau generos. Dorinţa mea cea mai vie este ca ei să îşi trăiască viaţa ca pe o expresie a sinelui lor real, astfel încât să nu ajungă să îşi creeze acele poveri emoţionale limitatoare care conduc la blocaje fizice şi la boli, atât de specifice adulţilor.

Convingerea mea este că dacă îţi trăieşti viaţa ca pe o expresie a sinelui tău real, a sufletului tău, este imposibil să te

îmbolnăveşti. În cazul acestor copii, am convingerea că îşi încep viaţa într-o manieră mai sănătoasă şi mă rog ca ei să continue lucrul cu sinele pentru a-şi păstra acest echilibrul interior. Realitatea este că în fiecare dintre noi există un copil interior. Ce bine ar fi dacă i-am urma exemplul şi dacă am avea încredere că eliberarea de poverile noastre poate fi cât se poate de uşoară, ba chiar distractivă!

Dacă inima ta simte chemarea de a lucra cu copiii, vei găsi instrucţiuni speciale în această direcţie la sfârşitul cărţii.

În mai multe oraşe în care am organizat seminare ale Călătoriei, i-am încurajat pe absolvenţi să formeze grupuri de sprijin care să se întrunească o dată pe lună. Aceste întâlniri au devenit extrem de populare, continuând să îi sprijine pe oameni să se elibereze de celelalte văluri emoţionale care le întunecă „diamantul” interior. Este minunat să lucrezi cu alţi oameni care au aceleaşi preocupări ca şi tine şi care doresc să te privească *aşa cum eşti cu adevărat.*

Nu ţi s-a întâmplat niciodată să simţi că ai crescut din punct de vedere spiritual, iar apoi să te întorci la rudele şi la cunoscuţii tăi, iar aceştia să te trateze la fel ca altădată? Deşi tu eşti conştient de faptul că te-ai schimbat, ceilalţi continuă să se cramponeze de imaginea lor de odinioară pe care au avut-o în ceea ce te priveşte. Oricât de mult te-ai strădui să comunici cu ei din noua ta perspectivă, ei continuă să te privească la fel.

La întrunirile noastre cu absolvenţii, noi ne privim de fiecare dată cu alţi ochi. Suntem conştienţi că fiecare dintre noi continuă să evolueze şi refuzăm să ne cramponăm de vechile noastre impresii. Toată lumea îşi pune întrebarea: „Ce se întâmplă în clipa de faţă?”, iar eu obişnuiesc să îi întreb frecvent pe absolvenţi: „Ce ai prefera, să te uiţi la televizor timp de două ore, sau să îţi rezervi acest timp pentru a te elibera din punct de vedere emoţional?”

Am participat recent la o mare întrunire de sprijin ţinută în Manchester. Una din persoanele care au luat cuvântul pentru a ne împărtăşi povestea ei a fost Anita, o femeie în vârstă de peste 50 de ani. Ea ne-a povestit că a participat cu trei săptămâni în urmă la un seminar al Călătoriei ţinut la Newcastle-under-Lyme într-un weekend, în urma căruia nu s-a aşteptat să obţină vreun rezultat fizic notabil. A suferit ani la rând de dureri cronice de genunchi, care s-au înrăutăţit atât de mult în ultima vreme încât abia dacă se mai putea deplasa. Iată ce ne-a spus ea: „M-am gândit în sinea mea: poate că Brandon s-o fi vindecat singură, dar eu nu voi reuşi acest lucru. Singurul lucru pe care mi-l doresc este să mă eliberez din punct de vedere emoţional”. Oricum, a perseverat şi a realizat două Călătorii Fizice.

Cu un zâmbet seducător pe faţă, Anita a continuat: „Sinceră să fiu, nu m-am aşteptat să obţin vreun rezultat şi nu am

observat nicio diferenţă după ce am realizat procesul. Abia ieri mi-am dat seama, trebăluind prin grădină şi smulgând buruienile, cât de uşor să mişc! Înainte nu puteam să îngenunchez deloc. Ce să mai vorbesc de ghemuit! Genunchii mei s-au vindecat şi eu nici măcar nu mi-am dat seama, atât de natural mi s-a părut procesul”.

Şi nu au trecut decât trei săptămâni de când a aplicat procesul! Mai târziu, ea mi-a trimis următoarea scrisoare:

Dragă Brandon,

În anul 1991 mă aflam în Austria şi mergeam printr-o zăpadă adâncă. Am căzut şi m-am rănit la genunchiul stâng, după care mersul a devenit extrem de dificil şi de dureros pentru mine. Genunchiul meu nu şi-a revenit niciodată, nici măcar după ce am făcut fizioterapie, şi în fiecare an care a urmat am fost nevoită să mai renunţ la o activitate care îmi plăcea: mai întâi la dans, apoi la drumeţiile pe dealuri.

Anul acesta, procesul de deteriorare a fost atât de accentuat încât, disperată, m-am dus la medic. Doctoriţa pe care am consultat-o mi-a spus că am artrită la genunchi şi că nu se poate face nimic. M-a trimis să fac şi mai multă fizioterapie, dar fiecare exerciţiu pe care trebuia să îl practic nu făcea decât să îmi inflameze şi mai mult genunchiul. Îmi era imposibil să îl mai îndoi fără să simt nişte dureri atroce. Nu mai puteam suporta nici măcar greutatea pijamalei peste el.

În timpul seminarului Călătoriei am fost atât de sigură că nu am practicat corect procesul încât ulterior nu am încercat să conştientizez eventualele schimbări care s-ar putea produce. Subit, mi-am dat seama că trebăluiesc prin grădină de 30 de minute, ghemuită, ţinând pe genunchiul bolnav o stropitoare uriaşă, fără nicio durere.

Câteva zile mai târziu, am urcat aproape 1 km pe un deal, într-un pas alert. Când am ajuns din nou la poalele lui, mi-am dat seama că nici prin minte nu mi-a trecut să merg încet, atentă la fiecare pas pe care îl fac.

Este minunat să pot dansa din nou şi să mă pot plimba prin sat. Acum două săptămâni am coborât 80 de trepte şi nu am avut nimic. Ce bucurie!

Oricât de minunată mi s-ar părea vindecarea fizică prin care am trecut, încă şi mai importantă mi se pare cunoaşterea faptului că îmi pot influenţa fiecare celulă din organism.

După ce a ascultat povestea Anitei la seminarul de care vorbeam mai devreme, o altă persoană din public s-a ridicat şi a luat cuvântul. Era vorba de un bărbat pe nume Bill. Acesta a întreprins Călătoria în urmă cu un an. La vremea aceea suferea de depresie cronică. După seminar, a plecat convins că toţi ceilalţi s-au eliberat de problemele lor, numai el nu.

În continuare, Bill a uitat de proces şi şi-a văzut de viaţă. Abia câteva luni mai târziu şi-a dat seama că nu mai suferă deloc de depresie. A adăugat că singurul motiv pentru care a venit la această întrunire a fost acela de a-mi mulţumi personal pentru seminarul pe care l-am organizat şi căruia, la vremea respectivă, „el nu i-a acordat niciun credit”.

Este foarte adevărat că atunci când ne întoarcem la viaţa noastră de zi cu zi, transformarea ni se pare de multe ori atât de naturală încât uităm că au fost perioade în viaţa noastră când ne-am simţit cu mult mai rău!

Am trăit şi eu o experienţă similară, destul de recent. La fel ca şi absolvenţii mei, şi eu continui să practic Călătoria ori de câte ori am vreo problemă fizică sau emoţională. Cu circa trei luni în urmă, am remarcat că vederea mi-a devenit înceţoşată. Întotdeauna am avut o vedere foarte bună, dar de data aceasta am observat că atunci când conduc maşina, mă simt uşor ameţită. Am văzut la distanţă un semn indicator pe care în mod normal l-aş fi putut citi cu uşurinţă, dar care acum mi s-a părut neclar. Iniţial, am crezut că sunt puţin obosită, aşa că nu m-am mai gândit la această problemă până a doua zi, când scenariul s-a repetat întocmai. După o săptămână în care vederea mea nu şi-a revenit deloc, m-am decis să întreprind o Călătorie Fizică şi să descopăr care este problema. Având 43 de ani, ştiam foarte bine că cei mai mulţi dintre oameni mi-ar fi spus că este „normal” să nu mai vezi bine după o anumită vârstă, dar mi-am spus în sinea mea: „Eu una nu cred în aşa ceva! Cred mai degrabă că este ceva ce refuz să văd!”

Când am întreprins călătoria în interiorul corpului meu, am rămas surprinsă să constat că aceasta m-a condus într-un cu totul alt loc decât mi-am propus iniţial. Am fost convinsă că voi ajunge în interiorul ochilor pentru a descoperi cauza problemei, dar inteligenţa infinită a corpului meu m-a condus direct în uter. Deşi povestea nu părea să aibă vreun sens, experienţa din trecut m-a învăţat că înţelepciunea corporală ştie mai bine unde doreşte să meargă, şi până acum nu mi s-a întâmplat să constat vreodată că a greşit. De aceea, m-am decis să am şi de această dată încredere în ea.

Ajunsă în pântec, am descoperit aici o amintire veche ce a continuat să mă deranjeze de-a lungul anilor. Ori de câte ori încercam să evoc această amintire, în mintea mea se instaura un fel de ceaţă. Când aveam 19 ani, tatăl meu s-a sinucis. Moartea lui m-a devastat din punct de vedere emoţional. La vremea respectivă, toţi cei din exterior au rămas cu impresia că sunt puternică şi că mi-am păstrat integral autocontrolul. Mi-am ajutat familia şi am participat la organizarea înmormântării. În interior mă simţeam însă complet devastată. Nu înţelegeam ce s-a întâmplat şi nu îmi permiteam să simt sau să îmi exprim durerea profundă. Mai târziu, am auzit de multe ori că atunci când cineva se sinucide, membrii apropiaţi ai familiei sale se

simt întotdeauna responsabili. Cam aşa s-au petrecut lucrurile şi în cazul meu. Amorţeala simţurilor, care abia reuşea să îmi mascheze disperarea şi durerea interioară, se amesteca cu o vinovăţie profundă, ca şi cum aş fi putut face ceva ca să îmi salvez tatăl.

După înmormântare, m-am întors la universitate, dar am simţit că trăiesc într-o lume ireală. Fusesem o elevă de nota zece, iar acum venisem în acest loc ciudat, la numai două săptămâni după sinuciderea tatălui meu. Mă simţeam abandonată, singură şi părăsită, fără niciun prieten la care să-mi găsesc alinare.

În amintirea mea, era o noapte întunecată de toamnă, foarte rece. Mă aflam în partea de nord a statului New York. M-am decis să merg la o întâlnire cu un tip pe care abia îl cunoscusem, numai pentru a uita de durere. Nu i-am spus nimic acestuia despre tatăl meu. Dimpotrivă, mi-am pus o mască veselă şi falsă, încercând să par matură şi „stăpână pe situaţie”. Ne-am dus într-un bar, unde am băut mai multe cocteiluri. Nu eram deloc obişnuită cu alcoolul, aşa că m-am îmbătat rapid. Spre deosebire de modul meu obişnuit de a fi, în acea noapte m-am comportat sălbatic, fără să-mi pese de nimic. Mă gândeam: „Ce mai contează? Nimic nu are sens”. Aşa că am continuat sa beau la greu.

În drumul de întoarcere spre cămin, am intrat într-un magazin de băuturi alcoolice şi am cumpărat împreună încă o sticlă de gin. Când am ajuns în camera tipului, am băut singură trei sferturi din sticlă. Probabil că mi-am pierdut cunoştinţa, întrucât nu mi-am mai amintit nimic din ceea ce s-a întâmplat după aceea.

Două zile mai târziu, m-am trezit mergând prin pădurea de lângă campus. Îmi era frig, purtam aceleaşi haine ca în noaptea cu pricina şi mă simţeam devastată din punct de vedere emoţional. Eram confuză şi complet dezorientată. Simţeam un dezgust total faţă de mine însămi, dublat însă de sentimentul că „Oricum nu-mi pasă”. Nu ştiam cum ajunsesem în pădure. Împleticindu-mă, mi-am croit drum către dormitoare, unde am găsit o sumedenie de note prinse pe panoul de afişaj. Se pare că fusesem dată dispărută şi că mă căutaseră timp de două zile şi jumătate. Am pierdut două zile din viaţa mea, de care nu mi-am mai amintit nimic, până la această Călătorie Fizică.

Cred că amintirea celor două zile a fost prea dureroasă pentru a o putea „privi în faţă”. De aceea, mintea mea supra-conştientă a preferat să o blocheze complet. Acum, la vârsta de 43 de ani, sufletul meu a considerat că a sosit timpul să privesc în faţă ce s-a întâmplat atunci. În timpul procesului Călătoriei Fizice, am început să văd flash-uri şi să surprind crâmpeie din ceea ce s-a petrecut atunci.

Nu erau deloc imagini frumoase.

Am înţeles imediat de ce m-am protejat singură, într-o manieră subconştientă, de-a lungul acestor ani. În cele din urmă, am reuşit însă să îmi privesc în faţă amintirea, după care am continuat lucrul cu sine şi am practicat intensiv iertarea. De data aceasta, trebuia să mă iert pe mine însămi pentru că mi-am tratat propria viaţă într-o manieră atât de neglijentă, punând-o chiar în pericol. Şi totul pentru o vinovăţie care nu îmi aparţinea. Am fost norocoasă că am supravieţuit în urma cantităţii uriaşe de alcool pe care am consumat-o în acea noapte. Dar poate că tocmai acesta a fost scopul.

După încheierea Călătoriei mele Fizice, m-am aşteptat ca vederea mea să se îmbunătăţească pe loc. La urma urmelor, tocmai îmi privisem în faţă o amintire pe care foarte mulţi ani am refuzat să o recunosc. Au trecut astfel trei zile, dar nu s-a produs nicio schimbare. Vederea mea continua să fie înceţoşată şi ori de câte ori mă urcam la volanul maşinii, deveneam uşor ameţită.

„Hm, m-am gândit, ciudat! Celulele ochilor se schimbă complet în 48 de ore. Poate că înţelepciunea infinită a greşit de data aceasta. Poate că ar fi trebuit să fiu condusă în interiorul ochilor, nu al pântecului meu”. Am uitat apoi de proces şi mi-am văzut de restul treburilor. Mi-am promis totuşi ca data viitoare când voi face o Călătorie Fizică să mă interiorizez direct la nivelul ochilor.

Trei săptămâni mai târziu m-am întors acasă într-o noapte. Grădina mea nu era iluminată. Dintr-o dată, mi-am dat seama că vederea mea a devenit atât de clară încât puteam vedea la fel de bine ca o pisică. Practic, vedeam fiecare fir de iarbă şi fiecare frunză de pe jos. Niciodată în viaţă nu am avut o vedere nocturnă atât de acută.

A doua zi am observat că nu mai ameţesc atunci când conduc maşina. Vederea mea era cât se poate de bună de ceva vreme,

dar nu-mi dădusem seama până atunci. Procesul a fost atât de natural încât nici măcar nu m-am gândit la el. Şi în cazul meu, lucrurile s-au petrecut la fel ca în cazul Anitei şi al lui Bill, care nu şi-au observat propriul progres decât mult mai târziu.

De altfel, convingerea mea este că aşa se derulează adeseori lucrurile atunci când aplici Călătoria Fizică. După ce te vindeci, este greu să-ţi mai aduci aminte că ai fost cândva bolnav. Procesul este cât se poate de natural. De aceea, le reamintesc mereu oamenilor care aplică acest proces al Călătoriei Fizice să îşi verifice din când în când starea sănătăţii şi eventualele progrese făcute. Conform legii atracţiei, conştientizarea succesului atrage după sine un succes şi mai mare. Contează foarte mult să îţi aminteşti de unde ai plecat şi să constaţi unde ai ajuns; acest lucru poate stimula foarte mult procesul de vindecare.

Am observat de asemenea că uneori, vindecarea durează o vreme după derularea Călătoriei. În cazul fiecărui proces, ritmul natural al vindecării este asigurat de inteligenţa interioară, după criterii cunoscute numai de ea (care diferă de la om la om). În anumite cazuri particulare, vechiul tipar dispare instantaneu, ca şi cum ai stinge lumina. În altele, el nu dispare decât gradat, la fel ca un ventilator care continuă să se învârtă o vreme după ce l-ai oprit. Procesul de vindecare diferă nu doar de la om la om, dar şi în funcţie de problema pentru care este aplicat. Chiar la aceeaşi persoană, el se poate produce instantaneu pentru o anumită problemă şi poate dura mult mai mult pentru o altă problemă. Nu există o perioadă de timp universală pentru fiecare vindecare.

Dacă doreşti să aplici Călătoria Fizică pe care o practicăm noi la seminarele noastre, îţi recomand să îţi găseşti un prieten în care ai încredere, de preferinţă unul care a citit această carte. Rezervaţi-vă împreună două ore pentru a lucra. Dacă nu ştii la cine să apelezi, foloseşte casetele mele audio. Ai grijă să nu fii întrerupt de zgomote sau de alte surse de distragere în timpul procesului.

Eventual, citeşte de două ori scenariul, pentru a te familiariza cu el. Când te simţi pregătit, începe să-l aplici. Dacă nu te deranjează, consideră-l o aventură interioară, la fel cum ar proceda un copil. Vei găsi procesul Călătoriei Fizice la sfârşitul acestei cărţi, în secţiunea intitulată „Instrumente”. Este foarte

important să citeşti mai întâi instrucţiunile, înainte de a trece la aplicarea procesului propriu-zis.

Acum, că te-ai familiarizat deopotrivă cu „Procesul Călătoriei Emoţionale” şi cu Călătoria Fizică, poate că n-ar strica să afli câte ceva despre „efectele secundare” pozitive care pot apărea în urma aplicării acestor procese.

Foarte mulţi oameni trăiesc o experienţă atât de profundă a Sursei lor interioare încât, ulterior, renunţă în mod spontan la diferite obiceiuri proaste şi convingeri limitatoare pe care le aveau, fără să facă nici cel mai mic efort în această direcţie. Cu cât intră mai frecvent şi mai profund în contact cu sinele lor real, cu atât mai nenaturale şi mai depăşite ajung să li se pară vechile lor tipare distructive. Am avut recent o întrunire cu mai mulţi absolvenţi ai seminarelor noastre, care au vorbit de acest fenomen.

De pildă, Noreen este o irlandeză în vârstă de 50 de ani, foarte vorbăreaţă şi cu inima caldă. Ea se consideră extrem de binecuvântată pentru că este doică la doi copii ai unor absolvenţi ai seminarului nostru. Odată, soarta a făcut ca Jerry şi Cathy, părinţii copiilor, să apeleze la ea pentru a le supraveghea copiii în timpul unui weekend în care doreau să participe la o Retragere a Abundenţei (un seminar organizat de noi cu scopul de a-i elibera pe participanţi de convingerile lor limitatoare legate de bani, care îi împiedică să se bucure de abundenţă în această viaţă).

Noreen trebuia să stea cu copiii în afara sălii de seminar, aşteptând cu răbdare ieşirea lui Cathy în timpul pauzelor pentru a-şi alăpta fiul cel mic. În scurt timp, foarte mulţi participanţi au început să discute cu Noreen, fermecaţi de carisma ei irlandeză şi de spiritul ei viu. La rândul ei, Noreen a observat că aceşti oameni au ceva „special”, o prezenţă plină de iubire care părea să emane din ei atunci când le vorbea. Mai mult, ea a remarcat o anumită „scânteie”, un licăr în ochii lor. Dorind să beneficieze şi ea de acest „ceva” pe care nu îl putea defini, ea s-a decis să participe la rândul ei la următorul seminar al Călătoriei.

Ani la rând, Noreen a suferit din cauza unor dureri acute şi cronice de spate, pe care ar fi dorit să şi le vindece. Mai important însă decât acest lucru, ea dorea să afle sursa acelei „energii” pe care o simţea la toţi participanţii care îşi treziseră sinele real.

Noreen s-a înscris aşadar pentru următorul nostru seminar. Aici, ea a experimentat o Călătorie Emoţională senzaţională, iar după ce a trecut prin toate straturile succesive ale emoţiilor sale şi a ajuns în prezenţa Sursei, a sufletului ei, ceea ce a trăit a fost atât de intens încât a luat decizia să se consacre de-a pururi acestuia.

Noreen a căutat întreaga ei viaţă această măreţie interioară, această iubire care se află în inima tuturor oamenilor. După ce a experimentat-o direct în propria ei inimă, ea a făcut legământul să i se devoteze de-a pururi, devenind una cu diamantul pe care l-a descoperit în centrul fiinţei sale. Altfel spus, ea a luat decizia să nu mai facă nimic care ar putea acoperi, păta sau murdări vreodată strălucirea imaculată a sufletului ei. Tot ce-şi dorea Noreen era să rămână pentru totdeauna în prezenţa acestuia, ducând o viaţă simplă şi pură, astfel încât să nu mai uite niciodată de el.

Până atunci, lui Noreen i-a plăcut întotdeauna să bea. La urma urmelor, ce irlandez nu face acest lucru? Serile, obişnuia să se ducă la pub, să bârfească cu fetele, să fumeze şi să bea, distrându-se la culme, adeseori până spre dimineaţă. De altfel, nu a cunoscut niciodată o altă viaţă (după cum avea să îmi povestească mai târziu). „Nu asta fac toţi oamenii? Ajungi acasă de la serviciu, mănânci ceva, după care te duci la pub, ca să te distrezi cu prietenii!”

După ce a parcurs procesul Călătoriei, Noreen s-a simţit atât de împăcată în sinea ei încât nu a mai simţit nevoia să caute tovărăşia altor persoane pentru a se simţi bine. Starea de mulţumire nu o mai părăsea practic niciodată, indiferent dacă muncea sau se distra. De aceea, nu a mai simţit nevoia să meargă serile la crâşmă, când se putea bucura atât de intens de propria ei companie.

De altfel, nici chiar rarele ocazii în care s-a mai dus nu i-au oferit satisfacţia de altădată, întrucât fumul şi întunericul din cârciumi nu mai erau pe placul ei. Spre surpriza ei, Noreen a constatat că ţigările îi provoacă o stare de scârbă, făcând-o să se simtă murdară. Nici gustul lor nu mai era cel de altădată. Ţigările nu i se mai păreau aromate, ci aveau un gust neplăcut. Încă şi mai surprinzător, ea nu a mai simţit nevoia de a bea. Dintr-odată, berea a început să i se pară la fel de dizgraţioasă ca şi urina. Până atunci, fumatul şi băutura o făceau întotdeauna să

se simtă mai relaxată, dar după ce a descoperit starea naturală de relaxare interioară ea nu a mai avut nevoie de ele. Spre uimirea ei, a simţit dintr-odată nevoia să consume alimente mai sănătoase, care să-i confere mai multă energie. Ori de câte ori încerca să consume carne, ea constata că nu o poate înghiţi. De aceea, a renunţat treptat la ea, devenind vegetariană.

Culmea este că nu a făcut niciun efort pentru a renunţa la toate fostele ei plăceri de altădată. Acestea au dispărut în mod spontan după ce Noreen şi-a recunoscut sinele real. Prin el, ea a găsit ceea ce a căutat toată viaţa ei. De aceea, a renunţat cu uşurinţă la fostele ei obiceiuri distructive, prin care nu a încercat de-a lungul vremii decât să îşi umple golul interior.

Noreen mi-a povestit mai târziu că a găsit în interiorul ei o lumină pe care dorea să o onoreze şi să o protejeze. Cu această ocazie, ea a înţeles ce vor să spună aceia care afirmă că trupul este templul sufletului. Prin comparaţie cu această mare realizare, faptul că nodulul pe care îl avea la un sân şi durerile cronice de spate i-au dispărut cu desăvârşire i s-a părut de-a dreptul minor. Noreen a descoperit un diamant nepreţuit, pe care nu mai era dispusă să îl acopere. La ora actuală, ea îşi petrece adeseori timpul liber ajutându-ne la organizarea seminarelor de weekend şi consideră că cea mai mare bucurie a vieţii sale este să îi ajute şi pe ceilalţi oameni să îşi descopere pacea din interiorul lor.

O altă absolventă a seminarului nostru a fost Suzy. Aceasta mi-a spus odată, râzând: „Brandon, întotdeauna mi s-au părut extrem de plicticoşi acei oameni care au tot timpul grijă de sănătatea lor fizică. Cunoşti tipul: cei care beau tot timpul apă plată, care mănâncă numai mâncare pentru iepuri, care fac exerciţii fizice, nu fumează şi nu beau alcool. Întotdeauna mi s-au părut nişte ciudaţi. Pe scurt, niciodată nu mi-am dorit să fac parte integrantă din această categorie de oameni. Iar acum, uită-te la mine: am devenit exact ca ei! Nu ştiu ce s-a întâmplat cu mine, dar de când am participat la seminarul tău intitulat ‚Fără ego’ (un seminar pentru avansaţi), am început, pentru prima dată în viaţa mea, să simt nevoia de a avea cu adevărat grijă de corpul meu. Am început să mă iubesc sincer şi doresc să am grijă de mine exact aşa cum aş face cu o altă fiinţă pe care o iubesc”.

Auzindu-i cuvintele, am zâmbit şi am privit-o în ochii ei sănătoşi şi vii, neîncetând să mă minunez de dorinţa sufletului nostru de a coopera cu noi. Cu adevărat, sufletul nostru nu ne doreşte altceva decât tot ce este mai bun pentru noi.

Atunci când începi să îţi experimentezi lumina interioară, tu o îndrăgeşti fără să vrei şi devii din ce în ce mai puţin dispus să o întuneci prin acţiunile tale. Altfel spus, tu nu mai doreşti să o acoperi cu un paravan. În cartea ei, întoarcerea la iubire, Marieanne Williamson a descris perfect acest lucru:

Teama noastră cea mai profundă nu este cea de inadecvare. Noi ne temem cel mai mult să nu devenim excesiv de puternici. Lumina noastră este cea care ne înspăimântă cel mai tare, şi nu întunericul nostru. Noi ne întrebăm adeseori: „Cine sunt eu ca să fiu atât de strălucitor, de sublim, de talentat, de fabulos?” De fapt, de ce nu am fi?

Tu eşti copilul lui Dumnezeu. Dacă nu îţi întinzi aripile, nu ajuţi cu nimic această lume. Reducerea propriilor puteri, pentru ca cei din jur să nu se simtă stânjeniţi în preajma ta, nu reprezintă în niciun caz un act de nobleţe. Menirea noastră este să strălucim în toată plenitudinea noastră, aşa cum fac în mod natural copiii. Noi ne naştem în această lume pentru a manifesta slava lui Dumnezeu înăuntrul nostru. Ea se manifestă în egală măsură în toţi oamenii, nu doar în unii dintre ei. Dacă vom lăsa lumina din interiorul nostru să strălucească, noi le vom permite şi celorlalţi oameni să facă acelaşi lucru. Dacă ne vom elibera de propria noastră teamă, noi îi vom ajuta şi pe ceilalţi să se elibereze de teama lor.

Lumina nu este singura noastră calitate pe care o acoperim sub un paravan. Adeseori, noi încercăm să ne ascundem inclusiv sentimentele reale. Experienţa m-a învăţat că acest lucru este cu deosebire adevărat în cazul dependenţelor. Acestea sunt un mijloc de autodistrugere care ascunde de multe ori în spate o problemă emoţională profundă cu care nu dorim să ne confruntăm.

În societatea occidentală, noi suntem învăţaţi să privim în faţă doar COMPORTAMENTUL DE SUPRAFAŢĂ generat de o dependenţă (cum ar fi alimentaţia excesivă, consumul de alcool sau de droguri, cumpărăturile obsesive, furtul din magazine, jocurile de noroc etc.), fără să încercăm vreodată să descoperim CAUZA PROFUNDĂ care se ascunde în spatele acestuia!

Spre exemplu, o persoană care are probleme cu greutatea corporală încearcă să şi-o ţină sub control prin schimbarea dietei alimentare sau prin adoptarea unui program de exerciţii fizice. Ea încearcă astfel să îşi schimbe *comportamentul*, dar nu stă să se întrebe: „Ce anume mă determină să mănânc în exces”?

Cel mai adesea, oamenii nu au succes cu noile lor diete alimentare decât pentru o perioadă scurtă de timp, după care încep să se îngraşe din nou. De ce? Deoarece ei nu au încercat să rezolve *cauza profundă* care a stat la baza comportamentului lor. Aceasta continuă să acţioneze nestingherită în ei.

Nu de puţine ori, în timpul seminarelor noastre, diferite persoane din sală ridică mâna şi spun: „Eu nu am o problemă emoţională. Singura mea problemă este că nu mă pot opri din mâncat”. Ori de câte ori aud aceste cuvinte, îmi pun întrebarea ce se ascunde în spatele lor; ce problemă are persoana în cauză, dar refuză să o privească în faţă. Aceasta nu-şi dă seama că înainte de a se îngrăşa a avut o problemă pe care a îngropat-o în subconştient, refuzând să se confrunte cu ea.

Noi auzim de multe ori în jur expresia: „mâncare pentru alinare[1]”, dar nu ne întrebăm ce emoţie sau ce problemă încearcă să aline hrana pe care o consumăm. Această hrană ne amorţeşte capacitatea de a simţi. Foarte puţini oameni pot spune că mănâncă într-adevăr pentru că le este foame.

De aceea, la seminarele noastre, eu îi invit adeseori pe participanţi să încerce următorul experiment. Le spun: „Închideţi

[1] *Comfort food*, expresie specifică limbii engleze. (n. tr.)

ochii… Acum amintiţi-vă un moment recent în care aţi mâncat ceva fără să vă fie cu adevărat foame. În continuare, amintiţi-vă ce s-a întâmplat cu câteva momente înainte de a simţi ‚impulsul' de a mânca… (aştept apoi ca participanţii să îşi conştientizeze acest impuls)… Bun, deplasaţi-vă acum şi mai mult în timp, cu câteva secunde *înainte de apariţia respectivului impuls*. Ce aţi simţit *cu adevărat* chiar înainte de a simţi nevoia să consumaţi un aliment".

Nu-mi este deloc greu să descopăr expresia uimită de pe feţele celor mai mulţi dintre participanţi atunci când aceştia descoperă ce au simţit chiar înainte de a li se face subit „foame". Cel mai adesea, este vorba de un sentiment de gol interior, de singurătate, de disperare sau de anxietate copleşitoare. De regulă, este vorba de o emoţie *extrem de puternică şi foarte profundă.* De îndată ce aceasta începe să le „dea târcoale", oamenii se reped la frigider şi încearcă să o evite, astfel încât să uite din nou de ea.

Atunci când le predau procesul Călătoriei, eu le spun întotdeauna oamenilor: „Treziţi-vă! Dacă veţi identifica problema emoţională pe care încercaţi să o evitaţi, o veţi putea rezolva o dată pentru totdeauna cu ajutorul instrumentului pus la dispoziţie de către noi (Procesul Călătoriei Emoţionale). Dacă o veţi evita însă în continuare, ascunzând-o în spatele unor mese copioase, nu îi veţi putea descoperi niciodată cauza profundă şi nu o veţi putea rezolva".

La un seminar recent ţinut la Londra, o femeie în jur de 30 de ani a ridicat mâna. Avea exact această problemă. Era obeză şi ne-a spus că s-a luptat toată viaţa cu tot felul de diete. Singurul lucru pe care şi-l dorea era să îşi rezolve o dată pentru totdeauna această problemă. În urma aplicării procesului Călătoriei, ea a descoperit că la baza comportamentului ei se ascunde un sentiment puternic de rușine şi de teamă. Uluită, şi-a deschis ochii şi ne-a spus că nu a bănuit niciodată ce anume se ascundea în spatele poftei ei continue de mâncare. Nu îşi dădea însă seama de ce se simţea atât de ruşinată şi de speriată. Femeia era cu adevărat uimită. I-am sugerat atunci să pornească de la premisa că în spatele sentimentelor ei se ascundea o motivaţie profundă şi să ţină cont de acest lucru pe măsură ce îşi va continua Călătoria Emoţională.

În timpul procesului, mi-am dat seama că femeia a descoperit o problemă extrem de supărătoare şi foarte profundă. Spre finalul exerciţiului, i-am citit pe faţă o uşurare enormă, care s-a reflectat imediat într-o relaxare corporală totală. Nu am întrebat-o ce anume a descoperit, întrucât aceste procese de purificare sunt considerate private la seminarele noastre, dar mi-am dat seama că a fost ceva de proporţii.

O lună mai târziu, femeia a venit la una din întrunirile noastre cu absolvenţii. Slăbise deja 12 kilograme! Plină de entuziasm, a fost prima participantă care şi-a ridicat mâna pentru a ne împărtăşi povestea ei de succes. Ne-a povestit cu această ocazie că înainte de aplicarea Călătoriei nu a reuşit niciodată să îşi amintească ceva din perioada de dinainte de a împlini zece ani. Această perioadă îi era complet ştearsă din memorie. În timpul Procesului Călătoriei Emoţionale, ea a avut pentru prima dată acces la aceste amintiri reprimate. La fel ca în cazul multor oameni care trec prin experienţe similare, era vorba de un abuz sexual extrem de traumatic, pe care mintea ei l-a blocat în totalitate de memoria ei conştientă.

În timpul exerciţiului focului de tabără, ea şi-a rezolvat complet această problemă. Deşi nu a putut ierta comportamentul bărbatului care a abuzat-o, ea i-a iertat cu toată sinceritatea sufletul. De atunci, s-a simţit eliberată, iar de pe inimă i s-a luat o mare povară. Ultima dată când am auzit veşti de la ea, mi-a spus că slăbea în continuare.

Un alt participant la unul din seminarele noastre avea o problemă cu băutura. Ne-a spus că nu se consideră alcoolic, dar în fiecare seară obişnuieşte să consume 3-4 beri. În urma aplicării procesului de descoperire de sine, el a deschis ochii şi a spus: „Acum îmi văd întregul tipar comportamental. Mi-e frică de eşec. Această teamă apare de regulă atunci când ajung acasă şi încep să mă relaxez. Deşi mintea mea conştientă îmi spune să nu fac acest lucru, nu mă pot abţine şi îmi iau o bere. Apoi, la aceasta se mai adaugă două sau trei. În mod evident, a doua zi dimineaţa mă trezesc cu o stare de mahmureală, după care mă duc la slujbă, unde nu dau un randament prea bun. Cum s-ar spune, îmi împlinesc propria profeţie şi dau greş, adică nu obţin rezultatele pe care mi le doresc. Acest lucru îmi dă o stare de spirit şi mai proastă, astfel încât atunci când ajung acasă îmi înec amarul în şi mai multă băutură, pentru a-mi

amorţi aceste sentimente. Şi astfel, ciclul se reiterează la infinit".

În timpul procesului, bărbatul şi-a descoperit o amintire din copilărie în care tatăl lui i-a spus că este un ratat şi că nu va realiza niciodată nimic în viaţă. De atunci, în el s-a dat o bătălie continuă. Când l-am văzut peste ceva timp, burta umflată din cauza berii îi dispăruse, iar faţa îi strălucea literalmente. Mi-a spus că a renunţat nu doar la băutură, ci şi la fumat. Mai mult, şi-a căutat şi şi-a găsit o slujbă nouă, mai bună decât cea precedentă.

Acestea au fost doar două exemple din cele câteva mii pe care le cunosc, de oameni care au reuşit să se elibereze de dependenţele lor prin rezolvarea cauzei emoţionale care a stat la baza acestora, în loc să trateze doar simptomele exterioare. Procesul Călătoriei Emoţionale a fost cheia care i-a condus către eliberare. Ei au reuşit să scoată la lumină libertatea şi măreţia care reprezintă esenţa noastră, a tuturor.

Indiferent de vârsta pe care o avem, cu toţii intuim că înăuntrul nostru există o măreţie şi o lumină ieşită din comun. În sinea noastră, cu toţii ne dorim să intrăm în contact cu acest geniu interior, pentru a-l exprima plenar.

Noreen (prietena noastră despre care am mai discutat) stătea odată de vorbă cu un bătrân irlandez, un fost călugăr catolic în vârstă de 87 de ani. Acesta i-a explicat că pe măsură ce îmbătrâneşte, îşi găseşte adevărata linişte numai stând în biserica locală, undeva în spate. În ultima vreme a început însă să îl supere ceva. Spre uimirea lui, în spatele stării de mulţumire şi de pace pe care o simţea în biserică el a început să descopere o stare din ce în ce mai accentuată de teamă. Aceasta l-a făcut să devină din ce în ce mai reticent în faţa ideii de a se duce la biserică pentru rugăciunea lui zilnică.

Noreen l-a întrebat: „Bine, dar de ce ţi-e frică, Arthur?”

Bătrânul a roşit şi i-a răspuns în şoaptă: „De moarte… cred”.

Noreen i-a spus cu blândeţe: „Arthur, vino cu mine în sufragerie. Haide să facem împreună un mic exerciţiu”.

Bătrânul a urmat-o pe Noreen şi s-a aşezat într-un fotoliu confortabil. Noreen a început să îl ghideze de-a lungul straturile succesive ale fricii sale de moarte. Când fostul călugăr a trecut de gaura neagră şi a ajuns la starea de pace, din ochi i-au ţâşnit lacrimi. La sfârşit, el şi-a deschis ochii şi a spus: „Oare de ce nu ne învaţă aşa ceva în biserică? Au trecut atâţia ani, şi nu am ştiut niciodată că există aşa ceva!”

Indiferent de vârsta pe care o avem, cu toţii ne dorim să ne aducem aminte cine suntem cu adevărat. Cu toţii ne dorim să ne întoarcem „acasă”. Scufundarea prin straturile emoţionale succesive nu reprezintă singura modalitate de a avea acces direct la pacea şi libertatea specifică Sursei noastre. Există şi alte metode prin care putem face acest lucru şi pe care le putem practica în orice moment al vieţii.

Experienţa m-a învăţat că dacă ai trăit o dată trezirea spirituală plenară, este imposibil să mai scapi de această amintire. Sursa ta continuă să te obsedeze. Ea nu mai este dispusă să te lase în pace! Dacă ai călătorit o dată până acasă, oricât de mult ai continua să călătoreşti prin lume, dorul de casă te va urmări pretutindeni. Adevărul fiinţei tale va continua să te

cheme la el, până când vei sfârşi prin a te îndrăgosti complet de el, nemaidorind să faci nimic care te-ar putea îndepărta de el.

În a doua zi a seminarului nostru, după ce toţi participanţii au trăit experienţa directă a scufundării în Sursă, noi explorăm şi alte mijloace prin care putem avea un acces rapid sau spontan la esenţa fiinţei noastre.

Le recomand însă întotdeauna oamenilor să aleagă ca primă opţiune cufundarea în conştiinţa lor, trecând succesiv prin straturile emoţionale. Odată trăită experienţa directă a sinelui, chiar şi numai pentru o singură clipă, toate celelalte metode devin mult mai uşor accesibile.

Unul din procesele cele mai eficiente este totodată şi foarte simplu. Marea majoritate a celor care îl practică rămân de fiecare dată uimiţi cât de profundă este experienţa Sursei, cu atât mai mult cu cât aşa cum spuneam, procesul este extrem de uşor de aplicat. Este vorba de o tehnică străveche de autointerogare, practicată de mii de ani în mănăstirile budiste tibetane şi indiene. Dacă doreşti, o poţi încerca chiar acum. La modul ideal, ea ar trebui practicată împreună cu un partener.

Rezervă-ţi o oră în care să nu te poată întrerupe nimeni. Roagă un prieten, de preferinţă unul care a citit această carte, să se aşeze lângă tine. Dacă te simţi confortabil, închide ochii. Prietenul tău îţi va pune o întrebare simplă, iar tu trebuie să fii cât mai relaxat şi mai deschis, la fel ca un copil. Trebuie să îţi doreşti cu adevărat să afli răspunsul şi să ai încredere că acesta îţi va parveni, în cuvinte sau nu.

La modul ideal, prietenul tău ar trebui să te asculte cu toată atenţia, ca şi cum ar asculta cuvintele lui Dumnezeu. În acest fel, el va fi plenar „prezent” în experienţa ta şi va crea astfel „spaţiul sacru” necesar pentru ca tu să îţi poţi începe procesul.

Spre deosebire de tine, prietenul tău trebuie să stea cu ochii deschişi. El va începe prin a-ţi pune întrebarea: „Cine eşti tu?” Rămâi cu ochii închişi, ancorat în propria ta luciditate, şi lasă răspunsul să iasă la suprafaţa conştiinţei tale, fără să îl cenzurezi în niciun fel. Apoi dă-i glas cu voce tare.

În continuare, partenerul tău îţi va spune: „Mulţumesc”, după care te va întreba din nou: „Cine eşti tu?” Continuă să te relaxezi şi focalizează-ţi întreaga atenţie asupra răspunsului primit din interior. Exprimă verbal acest răspuns. Partenerul tău

îţi va spune din nou mulţumesc, apoi te va întreba pentru a treia oară: „Cine eşti tu?”

Şi aşa mai departe.

La început, marea majoritate a oamenilor răspund numind rolurile pe care le joacă în viaţă: „Sunt profesor, mamă, om de afaceri etc.” Cei care au deschiderea sinceră şi dorinţa arzătoare de a afla cine sunt cu adevărat sfârşesc însă prin a-şi revela din ce în ce mai mult sinele profund.

Este posibil ca la un moment dat să simţi o stare de dilatare interioară atât de vastă şi o tăcere atât de mare încât să nu mai poţi răspunde nimic la întrebarea: „Cine eşti tu?” În acest caz, rămâi liniştit şi savurează-ţi experienţa.

Chiar dacă răspunsul tău este non-verbal, partenerul trebuie să îţi mulţumească pentru el şi să te întrebe din nou: „Cine eşti tu?”

El trebuie să continue să îţi pună această întrebare şi să aştepte răspunsul tău non-verbal până la încheierea exerciţiului, respectiv încă 15-20 de minute. La sfârşit, puteţi schimba rolurile între voi.

Secretul acestui exerciţiu este deschiderea interioară. Trebuie să fii la fel de deschis ca un copil mic, să ai încredere în primele cuvinte care îţi trec prin minte şi să le exprimi verbal cu sinceritate, chiar în momentul în care apar, indiferent cât de ridicole ţi s-ar părea.

Este posibil ca anumite răspunsuri să nu îşi reveleze adevărata semnificaţie decât mai târziu, chiar dacă pe moment ţi se par stupide. La unul din seminarele noastre, îmi amintesc că am trecut pe lângă un cuplu care lucra. Unul din cei doi parteneri l-a întrebat pe celălalt: „Cine eşti tu?”, iar celălalt i-a răspuns: „Sunt o sondă de petrol”. Primul partener a zâmbit şi i-a spus: „Mulţumesc. Cine eşti tu?”

Nu am mai ascultat restul procesului, dar ştiu că la sfârşit, cel care a simţit că este o sondă de petrol a realizat că este inclusiv petrolul, aerul, solul şi tot restul creaţiei. Practic, întreaga viaţă trecea prin el, inclusiv sonda de petrol!

De aceea, oricât de ciudat ţi s-ar părea răspunsul, nu îl cenzura. Lasă Sursa să îşi reveleze natura în maniera sa magică şi misterioasă. Exerciţiul este extrem de simplu, dar foarte profund. Între altele, este exerciţiul meu favorit.

Personal, oricât de ocupată aş fi, îmi rup întotdeauna câteva momente pe zi pentru a mă relaxa şi pentru a-mi pune întrebarea: „Cine sunt eu?” De cele mai multe ori, nu apuc bine să rostesc aceste cuvinte că mi se şi revelează sinele real, sub forma unei prezenţe conştiente care include totul în sine. Mă odihnesc apoi în această prezenţă infinită care îmi aduce întotdeauna lacrimi în ochi şi mă recunosc astfel pe sine.

Nu de puţine ori, atunci când aplici această tehnică, rolul de ascultător se dovedeşte la fel de copleşitor ca şi cel care oferă răspunsurile la întrebarea. „Cine eşti tu?” De altfel, acest principiu simplu, dar foarte eficient, poate fi aplicat inclusiv în viaţa de zi cu zi. Ori de câte ori ai ceva de făcut, lasă-ţi întreaga fiinţă să se focalizeze asupra sarcinii pe care trebuie să o duci la bun sfârşit. Dacă te vei scufunda în activitatea ta, fiind în totalitate prezent în ea, tu poţi experimenta conştiinţa infinită şi eternă care apare întotdeauna atunci când mintea tace. Te vei ancora astfel puternic în momentul prezent, pe care îl vei experimenta ca pe un flux continuu de conştiinţă pură, de o simplitate perfectă. În astfel de momente, mintea tace, iar teama nu mai poate exista. Acţiunea pe care o realizezi curge de la sine, în mod liber, dar eficient, căci mintea ta nu mai este distrasă de gânduri. Luciditatea interioară nu poate fi distrasă de acţiune, ci doar de gânduri. Dimpotrivă, ea devine izvorul din care se nasc geniul şi inspiraţia.

O altă metodă prin care îţi poţi experimenta sinele este meditaţia. Mulţi cititori care citesc această carte au învăţat probabil diferite „metode” specifice de meditaţie. Eu nu mă refer aici la acele meditaţii în care te concentrezi asupra unei mantre sau asupra unui cuvânt, nici la cele în care îţi focalizezi mintea asupra diferitelor senzaţii corporale. Foarte mulţi oameni care practică meditaţia confundă starea de transă (autohipnoză) cu libertatea interioară a sinelui suprem. Această libertate interioară nu are nimic de-a face cu somnolenţa. Ea nu este o stare de tip „zombi”, ci însăşi esenţa stării de luciditate. Este o stare de conştiinţă vie, strălucitoare, de prezenţă pură, în care te simţi conectat cu tot ceea ce există. În ea, tu ştii că *eşti una* cu întreaga lume.

Am auzit adeseori spunându-se că meditaţia este o perioadă de timp pe care ţi-o rezervi pentru a-ţi contempla gândurile şi pentru a-ţi pune ordine în ele. Pentru mulţi oameni, ea

reprezintă o perioadă de timp în care mintea lor o ia razna, sărind de la un subiect la altul, ca o ceată de maimuţe agitate. De aceea, dacă ai deja o metodă specifică de meditaţie, te rog să nu o confunzi cu cea pe care ţi-o descriu eu aici.

Personal, am practicat meditaţia timp de mai bine de 20 de ani, şi deşi mi s-a părut întotdeauna relaxantă şi liniştitoare, ea nu m-a ajutat cu nimic să mă „trezesc" sau să realizez plenar cine sunt. Pacea de care vorbesc eu în această carte transcende în totalitate mintea. Ea reprezintă o energie a iubirii din care se naşte o bucurie fără seamăn, aşa-numitul extaz de care vorbesc misticii. Personal, obişnuiesc să numesc meditaţia de care vorbesc în această carte: „şederea", întrucât nu este altceva decât o relaxare şi o resorbţie în sursa ultimă a conştiinţei, a fiinţei pure. Ea nu are la bază niciun gând, nicio mantra şi nicio metodă. Simpla întrebare: „Cine sunt eu?" este adeseori suficientă pentru a revela această prezenţă atotputernică.

Doreşti să încerci o meditaţie „fără metodă"? Iată în continuare descrierea meditaţiei pe care eu o numesc „şederea":

Rezervă-ţi 20-30 de minute. Găseşte o poziţie confortabilă, în care să nu poţi fi deranjat. Începe prin a-ţi pune întrebarea: „Cine sunt eu?" Îngăduie-i prezenţei infinite care transcende cuvintele să ţi se reveleze... Scufundă-te în această experienţă.

Dacă preferi, poţi lăsa această prezenţă să se dilate la nesfârşit în faţa ta... Las-o apoi să se dilate în spatele tău... Apoi în părţile laterale, până când devine un spaţiu necuprins care te înconjoară din toate părţile, inclusiv dedesubt şi deasupra... Scufundă-te în totalitate în acest ocean nesfârşit de conştiinţă pură, de linişte perfectă.

Dacă prin minte continuă să îţi apară gânduri, lasă-le să vină şi să plece, la fel ca nişte valuri care se ridică la suprafaţa oceanului, după care se resorb în el. Nu te identifica cu ele, ci doar cu masa infinită a oceanului.

Tratează-ţi gândurile ca pe nişte nori efemeri care acoperă pentru o vreme cerul fiinţei tale, descoperindu-l apoi din nou. Scufundă-te în această mare infinită de linişte, în această conştiinţă pură.

Rămâi în această stare de dilatare până când un impuls interior îţi spune că experienţa s-a încheiat.

Personal, obişnuiesc să rămân astfel oricât de mult doresc, dar nu mai puţin de 20 de minute. După ce ieşi din starea de meditaţie şi deschizi ochii, rămâi deschis şi lucid. Continuă să fii conştient de prezenţa ta care umple întregul spaţiu şi lasă acţiunile zilei să se integreze în mod natural în acest context. După părerea mea, această prezenţă conştientă are o inteligenţă înnăscută care permite integrarea mult mai armonioasă a evenimentelor. Atunci când mă scufund în ea, acţiunile mele se derulează fără efort, ca şi cum o putere mai mare ar acţiona prin mine. De aceea, am grijă să nu interferez cu ea. În acest fel, realizez de regulă mult mai multe lucruri, dar cu un efort mai mic.

25

La seminarele mele, după ce toţi participanţii încheie procesul numit *„Cine sunt eu?”*, obişnuiesc să îi întreb ce calităţi par să se nască în mod natural din Sursa pe care au conştientizat-o. Participanţii numesc diferite calităţi, pe care le notez pe o tablă mare din faţa sălii de curs. Inevitabil, întreaga tablă se umple cu aceste calităţi sublime.

Ţie ce calităţi ţi-au apărut atunci când ei efectuat exerciţiul de mai sus? Iată cum arată de regulă o tablă de la seminarele noastre, după ce o completez cu toate calităţile enumerate de participanţi:

Libertate, nesfârşire, bucurie, claritate, abundenţă, iertare, sincronicitate, luciditate, pace, umor, fluiditate, graţie, linişte, absenţa fricii, deschidere, tăcere, divinitate, abandonare de sine, existenţă pură, spontaneitate, uşurinţă, înţelepciune, afecţiune, compasiune, absenţa efortului, frumuseţe, încredere, inspiraţie, vindecare, vitalitate, amuzament, râs, puritate, joc, entuziasm, împlinire, unitate, smerenie, înţelegere, acceptare, fericire, desfătare, respect, putere, curaj, vastitate, viaţă, vibraţie, pasiune, echilibru, eternitate, bunătate, curiozitate, simplitate, energie pură, gingăşie, totalitate, seninătate, adevăr.

După umplerea tablei, obişnuiesc să le cer participanţilor să privească aceste calităţi şi să se impregneze literalmente cu ele. Îi întreb apoi câte dintre aceste calităţi au experimentat în timpul acestui weekend. Urmează de regulă o pauză lungă, în care oamenii reflectează la întrebarea mea, după care se găseşte întotdeauna cineva care să răspundă: „Pe toate!”

„Absolut corect”, le spun eu. Ori de câte ori Sursa doreşte să îţi atragă atenţia asupra ei, ea îţi face un cadou sub forma uneia dintre aceste calităţi. Aceasta este maniera ei de a-ţi comunica faptul că te afli în contact cu ea. Este ca şi cum ţi-ar spune: „Bravo, ai intrat în contact cu mine. De aceea, vei primi ca premiu următorul dar!” Atunci când te afli în contact cu sursa, simţi automat o stare de fericire, de bucurie, de pace etc. Aceasta este maniera în care esenţa ta îţi comunică faptul că te afli pe calea cea dreaptă.

Ori de câte ori restabileşti contactul cu Sursa, aceasta îţi dă un indiciu. Dacă vei urmări momentele din viaţa ta în care ai

simţit sau ai manifestat aceste calităţi (compasiune, bunătate, luciditate), vei constata că ele se înşiruie ca perlele pe un şirag, indicându-ţi astfel că Sursa nu te-a părăsit niciodată.

Foarte mulţi oameni îşi spun: „Tare mi-aş dori să ştiu ce am de făcut în viaţă”. Dacă ar căuta aceste indicii, ei ar constata că ele îi conduc în mod explicit pe calea pe care trebuie să meargă, la fel cum am fost ghidată eu atunci când mi-am propus să mă vindec de tumoarea mea. Dacă vei urma aceste „firimituri” (aceste indicii pe care ţi le lasă Sursa), tu îţi vei putea conduce întreaga viaţă la unison cu ea, urmând fără abateri planul sufletului tău, care transcende conflictele de idei şi confuzia specifică dialogului mental interior.

Corpul tău nu este altceva decât un barometru al sufletului. Dacă doreşti să ştii în ce măsură te afli pe calea cea dreaptă, verifică-ţi starea corporală. Dacă experimentezi vreuna din calităţile specifice Sursei, te poţi felicita: înseamnă că te afli la unison cu ea, deci pe calea cea bună.

În acest fel, sufletul tău te poate ghida de la o experienţă la alta, până la sfârşitul vieţii.

Nu toţi cei care doresc să participe la seminarele noastre şi să practice Călătoria au probleme emoţionale sau de sănătate majore. De fapt, majoritatea participanţilor au o viaţă relativ ordonată şi lipsită de provocări semnificative. Ei se simt deja sănătoşi şi consideră că duc o viaţă împlinită şi de succes.

După părerea mea, unul din cele mai bune indicii ale succesului este recunoaşterea onestă a faptului că întotdeauna există loc pentru mai bine, pentru creştere şi pentru învăţare. Succesul are tendinţa să atragă după sine un succes şi mai mare, dar pentru a putea continua să ai succes, trebuie să creşti, să te maturizezi. Foarte mulţi oameni de succes vin la seminarele noastre pentru a-şi face o „curăţenie generală internă”, devenind astfel *mai* liberi, *mai* sănătoşi şi *mai* vii în relaţiile lor de familie, de la locul de muncă sau cu ei înşişi. Altfel spus, ei participă la aceste seminare pentru a se putea bucura de un succes încă şi mai mare.

Se întâmplă frecvent ca după ce obţin o realizare importantă – o familie perfectă, o casă la ţară sau o slujbă bine plătită – oamenii să gândească astfel: „Am obţinut tot ce *am crezut* că îmi doresc, dar simt că *mai este ceva*, ceva încă şi mai important decât tot ce am realizat”.

Aceştia sunt oamenii care aspiră cel mai sincer să îşi trezească sinele real şi să îşi descopere sursa fiinţei. Ei constată că realizările exterioare simt plăcute, dar nu şi suficiente. De fapt, nu asta căutau! Aceşti oameni devin de multe ori căutători spirituali cu o mare ardoare. După ce au căutat măreţia în lumea exterioară şi după ce şi-au dat seama că le mai lipseşte ceva, ei îşi orientează atenţia către interiorul lor, în speranţa că vor găsi aici adevărul care îi va elibera.

Această sete de a şti cine eşti reprezintă din punctul meu de vedere cea mai profundă aspiraţie a omului. Nu există nimic care să se compare cu ea. De multe ori, aceşti căutători nici măcar nu realizează ce caută. Tot ce ştiu ei este că există *ceva mai măreţ* şi că doresc să experimenteze acest ceva, să îl cunoască, să îl trăiască direct şi să devină o expresie a lui.

Uneori, chiar dacă totul îţi merge bine, sufletul pare să-ţi şoptească: „Da, dar mai există ceva. Viaţa nu se rezumă la atât”. Mulţi oameni aflaţi în această situaţie vin şi participă la

seminarele noastre, sau îşi programează şedinţe private de consultanţă cu mine.

Eu pornesc întotdeauna de la premisa că dacă s-au hotărât să întreprindă Călătoria sau să citească această carte, sufletul lor este pregătit. Ceva în interiorul lor doreşte cu ardoare să se trezească, să descopere adevărul şi să îşi reveleze propria măreţie interioară. Personal, mă simt profund onorată să îi cunosc pe toţi cei care vin la şedinţele mele de consultanţă sau la seminarele noastre, întrucât ştiu că sufletul lor îi cheamă acasă, chiar dacă mintea lor conştientă nu înţelege încă ce se întâmplă.

Ei vin ca să îşi descopere *sinele real*, iar cei mai norocoşi dintre ei nu numai că şi-l vor revela, dar se vor îndrăgosti pentru totdeauna de el şi nu vor mai dori să îl părăsească niciodată.

Un astfel de om este Geoffrey, directorul unei companii de mare succes cu sediul lângă Manchester. Când a venit prima dată la mine pentru o şedinţă privată de consultanţă, avea aerul unui om sigur de el, dinamic, genul omului de succes. Foarte mulţi oameni i-ar invidia viaţa: are o fiică frumoasă, o soţie minunată, o casă splendidă şi o carieră de succes. Practic, întreaga lui viaţă pare să se îndrepte în direcţia cea bună.

Când a venit la mine, Geoffrey m-a asigurat de la bun început că totul merge perfect în viaţa lui şi că nu a venit decât ca să-şi pună în ordine anumite aspecte minore din viaţă, pentru un „acordaj subtil”. De pildă, îl deranja faptul că deşi era directorul unei companii de succes, se temea să vorbească în public şi se simţea extrem de ruşinat atunci când trebuia să îşi ţină prezentările în faţa comitetului director. Mi-a explicat cât de penibil se simte, dat fiind succesul companiei şi faptul că era directorul ei executiv, să nu poată lua cuvântul în faţa propriilor lui subalterni. „Ştiu că sunt un lider bun, mi-a spus el. Chiar rezultatele companiei indică acest lucru. Şi totuşi, atunci când trebuie să iau cuvântul în public, îmi pierd cu totul firea”.

Ne-am amuzat împreună, iar eu i-am explicat că în Statele Unite s-a făcut un sondaj care a revelat că principala temere de care suferă americanii este teama de a vorbi în public. Se pare că aceasta este chiar mai mare decât frica de moarte! I-am explicat de asemenea că stânjeneala pe care o simte este cât se poate de firească şi de comună. I-am spus: „De vreme ce oamenii se tem de vorbitul în public mai mult decât de moarte,

te poţi considera în fruntea plutonului, căci cel puţin tu reuşeşti să ţii discursuri în prezenţa altor oameni. Alţii se tem de acest lucru mai mult decât de orice altceva”.

Mi-a zâmbit, dar mi-a spus că doreşte să se elibereze complet de orice blocaj. Am fost de acord cu el şi i-am răspuns că mi-am propus eu însămi să mă eliberez de orice factor din viaţa mea care mi-ar putea împiedica mersul înainte. L-am asigurat apoi că voi face tot ce-mi va sta în puteri pentru a scoate la iveală ce se ascundea în spatele acestei temeri, astfel încât să se poată elibera în sfârşit de ea.

Înainte de a începe lucrul propriu-zis, Geoffrey şi-a consultat ceasul şi m-a informat că trebuie să prindă un avion şi să participe mai târziu la o şedinţă, aşa că va trebui să terminăm până la orele 2:00. Omul a venit să scape de temerea lui cea mai puternică şi se aştepta să facă acest lucru în numai o jumătate de oră! Obişnuit cu performanţa, dorea să obţină rezultatul cel mai bun în timpul cel mai scurt, chiar dacă era vorba de propria lui creştere personală! I-am zâmbit şi i-am promis că voi face tot ce-mi va sta în puteri.

Înainte de a începe, am făcut rugăciunea pe care o fac întotdeauna atunci când lucrez cu un client nou: m-am rugat ca vindecarea să se producă pe toate nivelele fiinţei sale, emoţional, fizic şi spiritual, şi să fie cât mai profundă cu putinţă. Cu această ocazie, mi-am reamintit că deşi Geoffrey s-a prezentat la mine pentru a-şi vindeca teama de a vorbi în public, în urma lucrului cu sine el va primi mult mai mult: îşi va cunoaşte sinele real, înţelepciunea infinită dinlăuntrul lui, geniul lui interior.

Deşi el nu era conştient de acest lucru, eu ştiam că ceva din interiorul lui îşi dorea să se „trezească” şi să afle cine este cu adevărat. Ştiam că dincolo de acest simptom emoţional exterior (teama de vorbitul în public) se ascundea o dorinţă arzătoare de eliberare spirituală, de pace şi de adevăr.

Pe măsură ce s-a scufundat de-a lungul straturilor emoţionale succesive, Geoffrey nu a încetat să facă tot felul de comentarii, ca şi cum ar fi dorit să-şi confirme cât de bine se descurca. Identitatea lui de om realizat îşi spunea cuvântul chiar şi în timpul acestui proces spiritual. Considerând că aceste comentarii l-ar putea împiedica să avanseze, l-am sfătuit să se detaşeze de mintea conştientă şi să îşi conştientizeze doar

emoţiile. În cele din urmă, a reuşit. Experienţa a fost cutremurătoare pentru amândoi. Aveam în faţă un bărbat îmbrăcat impecabil, cu o cămaşă perfect călcată şi cu o cravată de mătase, căruia îi şiroiau lacrimile pe obraji, uluit de frumuseţea interioară pe care a descoperit-o şi de imensitatea comuniunii cu restul creaţiei. A rămas în tăcere, profund zguduit de prezenţa iubirii infinite din inima lui.

De îndată ce a intrat în contact cu această înţelepciune infinită, amintirile din copilărie care trebuiau rezolvate i-au venit imediat în minte. În faţa lui s-a derulat din nou filmul copilăriei sale, cu toate scenele în care a simţit că nu va fi niciodată suficient de bun pentru tatăl său. Chiar dacă aducea acasă rezultatele unui test la care luase punctajul 95 din 100, tatăl lui îi spunea: „De ce ai greşit la cele cinci întrebări?” Oricât de mult ar fi încercat, oricât de mari ar fi fost realizările sale, i se părea tot timpul că nu va câştiga niciodată respectul şi preţuirea tatălui său.

Aflată în această stare de spirit, Geoffrey şi-a dat seama cu o claritate absolută ce se ascundea în spatele fricii sale de a vorbi în public, dar şi a incapacităţii sale de a le câştiga respectul propriilor lui subalterni, în pofida realizărilor sale.

Ori de câte ori se ridica să le vorbească directorilor săi, el se simţea din nou copilul de odinioară, care încerca să îşi mulţumească tatăl. Vechea lui teamă că: „Nu voi fi niciodată suficient de bun pentru el” ieşea din nou la iveală, schilodindu-i psihicul.

După ce a încheiat Procesul Călătoriei Emoţionale şi şi-a rezolvat problema cu tatăl său, Geoffrey şi-a regăsit în sfârşit pacea interioară. Faţa lui arăta ca aceea a unui copil inocent. Şi-a privit din nou ceasul şi şi-a dat seama că va ajunge la timp ca să prindă avionul, dar s-a gândit să anuleze întrunirea din după-amiaza aceea. A recunoscut imediat că dorinţa de a-şi lua câteva momente pentru el şi de a-şi savura propria fericire era ceva absolut nou pentru el, chiar o mare revelaţie. Mi-am dat imediat seama că bărbatul care a intrat pe uşa cabinetului meu cu doar două ore în urmă nu ar fi putut spune niciodată aşa ceva.

Două săptămâni mai târziu, ţineam un seminar la Newcastle-under-Lyme. Spre surpriza mea, în sala de seminar a intrat chiar

Geoffrey. M-am bucurat sincer să îl revăd, deşi nu mă aşteptam să poată veni, dat fiind programul lui încărcat.

În timpul şedinţei de întrebări şi răspunsuri, Geoffrey a ridicat cu mândrie mâna şi a luat fără frică cuvântul în faţa unei săli cu peste 100 de participanţi. A vorbit elocvent şi i-a inspirat pe toţi cei de faţă, ca şi cum vorbitul în public ar fi fost un proces la fel de natural pentru el ca şi încheierea la şireturi.

„Ce transformare”, m-am gândit în sinea mea. Geoffrey le-a mărturisit participanţilor că a suferit anterior de o teamă viscerală de a vorbi în public, motiv pentru care a venit pentru o consultaţie privată la mine. În urma şedinţei noastre nu numai că i-a dispărut complet teama de a vorbi în public, dar de atunci s-a simţit atât de „integrat” încât până şi jocul lui de golf s-a îmbunătăţit dramatic. De fapt, chiar a câştigat un turneu, la numai două zile după şedinţă.

Întreaga sală a izbucnit în aplauze, după care Geoffrey a adăugat: „Când m-am dus să îmi iau trofeul, am ţinut un discurs de acceptare. Am vorbit fluent şi liber. Atunci mi-am dat seama că teama de a vorbi în public m-a părăsit pentru totdeauna”.

Când s-a aşezat la loc, l-am privit în ochi şi am regăsit în ei acel licăr pe care îl văd la toţi cei care s-au trezit din punct de vedere spiritual şi care şi-au realizat propriul sine. Din ochii lui emana pur şi simplu o lumină interioară. Fără să vreau, m-am gândit în sinea mea: „Nu este uimitor faptul ca până şi un om de afaceri care toată viaţa lui nu s-a focalizat decât asupra realizărilor materiale poate cunoaşte această pace supremă şi această iubire infinită?”

Pentru prima dată, l-am privit pe Geoffrey ca pe un om „realizat”. În mod evident, el a găsit o comoară nepreţuită pe care nimeni nu i-o va mai putea lua vreodată. El şi-a găsit sinele real.

Un alt bărbat a venit la un seminar pe care l-am ţinut la Birmingham. Cazul lui era oarecum opus celui al lui Geoffrey. Pe la 40 de ani, el a avut un succes economic uriaş, făcând milioane de lire sterline. Acum, la 60 de ani, şi-a pierdut întreaga avere. A trebuit chiar să apeleze la ajutorul unui prieten pentru a plăti taxa seminarului.

În timpul Călătoriei Fizice pe care a întreprins-o s-a produs un eveniment neaşteptat. Capsula magică l-a condus în interiorul ochiului său, care i s-a părut foarte întunecat, ca şi cum ar fi fost

acoperit de nori. În mod paradoxal, amintirea care i s-a revelat cu această ocazie nu a fost una negativă, ci una pozitivă. Alan s-a simţit proiectat într-unul din momentele vieţii sale când avea un succes nebun şi când totul părea să îi meargă în plin. Practic, pe orice punea mâna se transforma în aur şi nimic nu părea să îl poată opri.

La exerciţiul focului de tabără, singura persoană invitată a fost chiar el, Alan, la vârsta de 40 de ani. În jurul focului mai era Alan la vârsta actuală şi un mentor pe care l-a invitat. Tânărul Alan i-a ţinut atunci un discurs fulminant, reamintindu-i că acelaşi geniu care l-a mânat pe el continuă să existe în interiorul lui, la fel ca şi calităţile pozitive care i-au permis să devină milionar la vârsta de 40 de ani. Toate acestea continuau să zacă nefolosite în interiorul lui, pentru că actualul Alan a uitat cine este. El şi-a uitat propria măreţie interioară, care i-a permis cândva să obţină un succes atât de uriaş. În final, tânărul Alan l-a implorat să îl recunoască, spunându-i: „Sunt încă aici, în interiorul tău!”

Actualului Alan nu i-a trecut niciodată prin minte că succesul de care s-a bucurat cândva nu s-a datorat unor circumstanţe interioare, ci propriului său geniu interior. A fost prima dată în ultimii zece ani când lui Alan i-a trecut prin minte gândul că ar putea avea din nou succes.

După ce a trecut prin procesul Călătoriei, Alan ne-a declarat că se simte eliberat de statutul de victimă neajutorată pe care l-a adoptat în ultimii ani, devenind prizonierul propriei sale convingeri. Procesul i-a reamintit ce înseamnă să fie în contact cu Sursa lui, cu propriul său geniu interior. A fost pentru prima dată după mulţi ani când s-a simţit din nou integrat, la unison cu destinul lui. De mult timp nu mai crezuse că acest lucru ar putea fi posibil.

Privindu-l cum se pregăteşte de plecare, i-am văzut în ochi un licăr tineresc. Am fost sigură că aşa trebuie să îi fi strălucit ochii cu 20 de ani în urmă, când avea un mare succes. El şi-a reamintit de scânteia contactului cu sinele său real.

27

Experienţa m-a învăţat că procesul Călătoriei nu se încheie odată cu un singur exerciţiu al Călătoriei Fizice sau Emoţionale. De cele mai multe ori, acest proces nu reprezintă decât începutul unui proces de eliberare din chinga vechilor straturi emoţionale şi de aprofundare a libertăţii interioare, proces care durează o viaţă întreagă. Practic, libertatea nu are hotare. Nimeni nu ajunge la Sursă pentru a se stabili definitiv în ea. Dimpotrivă, el simte nevoia să se pună din ce în ce mai mult la unison cu ea, să devină o expresie vie a ei. În urma acestui proces, Sursa îi revelează toate celelalte văluri care i-au mai rămas şi pe care trebuie să le ridice, toate celelalte convingeri greşite pe care trebuie să le elimine şi toate vechile traume de care trebuie să se elibereze. În tot acest timp, Sursa rămâne liniştită şi imuabilă, pură şi neatinsă de dansul vieţii exterioare.

Dorinţa neobosită a Sursei este aceea de a ne elibera. Prin însăşi natura ei, Libertatea noastră interioară atrage către suprafaţa conştiinţei noastre toate aspectele care nu sunt încă eliberate şi ne spune: „Acest aspect este binevenit, dar tu nu eşti una cu el”. Ea are propria ei manieră de a ne indica ce *nu* suntem, atrăgându-ne în acelaşi timp din ce în ce mai profund în adevărata noastră esenţă. De pildă, atunci când am trăit experienţa tumorii, eu nu mi-am dat seama că acesta va fi doar începutul unei vieţi întregi în care procesul de eliberare nu va înceta nicio clipă.

La circa un an şi jumătate după ce mi-am vindecat tumoarea, în toamna anului 1993, colinele din Malibu au fost devastate de incendii de pădure. Probabil îţi mai aminteşti de ştirile de la televizor sau de articolele din ziare pe această temă. Incendiile s-au extins atât de mult încât au ars 280 de case, lăsând sute de oameni fără un acoperiş deasupra capului.

La acea vreme mă aflam în New York, într-un studio de televiziune. Directorul acestuia a venit la mine şi mi-a spus: „Cred că ar trebui să te uiţi la ştiri. Ai o casă în Malibu, nu-i aşa? Poate că ar trebui să verifici dacă totul este în regulă acolo. Reporterii afirmă că lucrurile au scăpat de sub control şi că flăcările au atins o înălţime de 26 de metri”.

M-am uitat la ştiri într-o stare de şoc. Imaginile păreau suprarealiste. Nimic nu părea să aibă vreun sens. Frumosul meu oraş, Malibu, era acoperit de un fum negru, din care ieşeau

flăcări. Părea iadul pe pământ. Am rămas liniştită pe canapea şi m-am uitat cum flăcările înghit, una câte una, casele tuturor prietenilor mei, care se aprindeau de parcă erau nişte chibrituri. Părea un film de groază prost şi aproape că mă aşteptam să văd genericul la sfârşit.

Nu mi-am putut vedea propria casă, dar flăcările acopereau numai dealurile, în timp ce casa mea se afla pe plajă. De aceea, nu părea să existe vreo posibilitate ca ele să poată trece de autostradă şi să aprindă inclusiv casele de pe coastă.

Gândindu-mă că nu ajut pe nimeni stând astfel hipnotizată în faţa micului ecran, m-am decis să sting televizorul şi să mă rog pentru toţi oamenii care şi-au văzut peste noapte viaţa dată peste cap. Ştiam că foarte mulţi dintre ei suferă intens la ora actuală, aşa că m-am gândit la toţi prietenii mei, cărora le-am transmis iubirea mea. Incapabilă să ajung la ei, m-am simţit neputincioasă şi singură. Îmi doream din suflet să pot face ceva pentru ei, iar rugăciunea era singurul lucru care mi-a venit în minte.

După ce mi-am terminat rugăciunile, am rămas împietrită într-o linişte atemporală, fără să mă mai pot gândi la ceva. Pe acest fundal, în mintea mea a apărut un uşor sentiment de îngrijorare. M-am decis să fac rapid o verificare mentală, pentru a mă asigura că niciunul din membrii familiei mele nu se afla în casa din Malibu, „pentru orice eventualitate”. M-am gândit mai întâi la fiica mea, Kelley, şi la faptul că s-a mutat recent la opt mile depărtare de Santa Monica, împreună cu logodnicul ei. Ştiam de asemenea că Don se află la un seminar în Santa Fe. La vremea aceea nu mai aveam animale de casă. De aceea, pentru o clipă, m-am simţit liniştită, ştiind că nimeni din familia mea nu se afla acasă. Şi totuşi, sentimentul interior de îngrijorare a continuat să îmi dea târcoale.

Ca să îl alung, m-am decis să o sun pe fiica mea şi pe logodnicul ei pentru a mă asigura că erau în regulă. După ce am făcut acest lucru, l-am rugat pe director să mă lase să plec mai devreme.

În acea noapte am dormit prost, iar a doua zi dimineaţa m-am trezit cu o migrenă cumplită. M-am dus direct la studioul de televiziune. Când am ajuns acolo, toată lumea s-a oprit din ceea ce făcea şi m-a privit într-un mod ciudat. Am crezut că am

întârziat. Tăcerea generală a început să mă deranjeze, căci de regulă toată lumea este agitată, iar zgomotele sunt continue.

Doi dintre cei de faţă au avut un schimb de priviri, ca şi cum s-ar fi decis care dintre ei avea să îmi dea vestea. În sfârşit, unul dintre ei a luat cuvântul şi mi-a spus: „Brandon, cred că ar trebui să îţi rezervi un zbor către casă… Casa ta tocmai a ars… Îmi pare rău… Aş vrea să ştiu ce să-ţi spun”. A urmat o pauză stânjenitoare… „Ai asigurare?”

„Nu… Nimeni nu şi-a făcut asigurare pe casă în Malibu. Este prea scumpă pentru casele de pe plajă…”. Altă pauză… „Bun, înţeleg că trebuie să dau un telefon la agenţia de voiaj”. Nimeni nu a mai zis nimic. De altfel, nu mai era nimic de adăugat.

Am părăsit studioul şi am simţit din plin vântul tăios şi rece din New York. Era o zi mohorâtă de toamnă, dar culorile naturii mi s-au părut excesiv de intense, mirosurile prea pătrunzătoare, zgomotul din trafic asurzitor. Cu toate acestea, simţeam o linişte interioară profundă.

În mod ciudat, m-am simţit ca şi cum o mare povară mi-ar fi fost luată de pe inimă, ca şi cum m-aş fi eliberat subit de o mare karma negativă. Mă simţeam incredibil de uşoară şi de senină. Mintea mea a început pe neaşteptate să cânte un cântecel pe care îl auzisem la unul din centrele spirituale în care obişnuiam să mă retrag. Cuvintele cântecului sunau astfel: „Ai încredere, căci totul se va rezolva”. În contextul de faţă, cuvintele sunau ridicol, dar mie mi se păreau potrivite, aşa că am continuat să le cânt, în timp ce mă îndreptam către hotel pentru a-mi face bagajele.

Am sunat la agenţia de voiaj. Deşi aveam un bilet de avion pentru o altă dată, fără posibilitatea de anulare, în circumstanţele date cei de la agenţie au fost de acord să mi-l schimbe pentru o cursă curentă, avertizându-mă însă că avionul va fi foarte aglomerat. Când am ajuns la aeroport nu mai existau bilete la clasa a doua, dar o doamnă foarte amabilă mi-a acceptat rezervarea şi m-a trecut la clasa întâi. Ochii mi s-au umplut de lacrimi văzând generozitatea acestei străine într-o perioadă în care chiar aveam nevoie de alinare. Cuvintele cântecului: „Ai încredere, căci totul se va rezolva”, au continuat să îmi răsune în minte.

În drumul către casă, mi-am dat seama că hainele din bagajele mele erau practic singura mea proprietate actuală.

Eram o femeie de 40 de ani şi singura mea proprietate era o valiză cu numele meu pe ea. Culmea este că situaţia nu mi s-a părut chiar atât de rea.

Când am ajuns pe aeroportul din Los Angeles, soţul meu m-a întâmpinat şi mi-a spus: „Cred că cel mai bine ar fi să ne ducem direct acasă. Ai carnetul de şofer la tine, nu? Poliţia a făcut filtre şi nu îi lasă să treacă decât pe cei care pot dovedi că sunt rezidenţii unor case care au ars. Toţi cei care doresc să treacă trebuie să dovedească acest lucru, nu de alta, dar au existat foarte multe jafuri".

În timp ce conduceam de-a lungul autostrăzii Pacific Coast Highway, dezastrul care cu o zi înainte mi se păruse atât de suprarealist, ca şi cum ar fi făcut parte dintr-un film prost, mi s-a părut dintr-odată cât se poate de real. Devastarea era atât de totală încât mi s-a oprit respiraţia. Când ne-am apropiat de locul în care s-a aflat fosta noastră casă, am inspirat adânc aerul în piept, ca să mă pregătesc pentru ceea ce va urma. Nimic nu m-ar fi putut pregăti însă. Tot ce mai rămăsese din casa noastră era un morman de scrum care încă mai fumega pe alocuri, precum şi florile din faţa casei, care rămăseseră, în mod paradoxal, intacte, părând incredibil de vii prin comparaţie cu ruinele din spatele lor, ce ascundeau rămăşiţele a 18 ani de viaţă de familie.

M-aş fi aşteptat să izbucnesc în lacrimi, dar m-am simţit profund liniştită şi smerită. Eram conştientă că trăiesc un moment sacru, de o valoare nepreţuită. Nu doream să suprim sau să refulez nicio emoţie pe care aş fi putut-o simţi. Dimpotrivă, doream să fiu plenar conştientă de tot ceea ce simt. Atunci, în mine s-a născut un sentiment inexplicabil de recunoştinţă: Mi-am dat seama cât de norocoasă sunt pentru că aveam o relaţie atât de plină de iubire cu soţul şi cu fiica mea. La urma urmelor, acesta era singurul lucru care conta. Restul nu erau decât „obiecte materiale".

Când am intrat în fosta noastră bucătărie, Don m-a avertizat să fiu atentă, întrucât podeaua arsese. Nu mai rămăseseră decât câteva lemne cât de cât intacte. Frigiderul şi maşina de spălat vase se topiseră complet, iar plasticul se amestecase cu metalul topit. Eventualele vase care scăpaseră neatinse din dezastru fuseseră furate (existau indicii în acest sens). Mi se părea o neruşinare ca oamenii să profite de pe urma dezastrului

prin care trec semenii lor, jefuindu-i şi furând de la ei, în condiţiile în care aceştia nu mai aveau practic nimic.

Nimic din ruina care rămăsese nu mai îmi aducea aminte de căminul din care am plecat cu câteva zile în urmă, până când am găsit o cană intactă, pe care hoţii o scăpaseră din vedere. Era o cană pe care o cumpărasem chiar de la centrul spiritual în care am învăţat şi cântecelul care mă obseda. Pe ea erau înscrise cuvintele: „Ai încredere, căci totul se va rezolva”. M-am amuzat în sinea mea şi mi-am dat seama că toate acestea erau indicii ale Graţiei divine, care nu mă părăsise.

Am continuat să scormonesc împreună cu Don printre ruine, pentru a vedea dacă nu mai putem găsi şi alte mici obiecte intacte, care să ne aducă aminte de fostul nostru trecut. Într-un mod de necrezut, un dulap greu din metal căzuse peste albumul nostru de nuntă, care rămăsese astfel intact. Ne-am simţit amândoi fericiţi când l-am găsit, cu atât mai mult cu cât fotografiile erau practic neafectate de flăcări, chiar dacă erau şifonate. Am mai găsit un nasture din metal pe care mi-l dăduse odată un maestru al meu, pe care erau inscripţionate cuvintele: „Când viaţa îţi oferă lămâi, fă-ţi o limonadă”. Era ca şi cum mi s-ar fi lăsat pretutindeni semne şi m-am distrat la gândul că limonada pe care o voi pregăti de data aceasta va fi uriaşă.

În continuare, fiecare moment mi se părea preţios şi încărcat de semnificaţie, lucru pe care nu mi l-aş fi imaginat niciodată când am venit aici. M-am amuzat împreună cu Don, descoperind că priveliştea către ocean este mult mai bună acum, întrucât nu mai existau pereţi care să ne împiedice să o privim. Subit, am auzit o voce în spatele meu. M-am întors surprinsă şi m-am trezit faţă în faţă cu o cameră uriaşă de televiziune. Un reporter (aproape că) mi-a băgat un microfon în gură şi m-a întrebat: „Vă deranjează dacă vă pun câteva întrebări?” Speriată şi uluită, i-am răspuns: „Hm, nu, atât timp cât ne lăsaţi să ne continuăm treaba aici. Ştiţi, abia am ajuns…”.

„Perfect, cum vă simţiţi ca victime ale acestui dezastru?”

Nu-mi venea să cred auzind o întrebare atât de lipsită de bun simţ într-un moment ca acesta. I-am răspuns totuşi cu blândeţe reporterului: „Sinceră să fiu, nu mă simt deloc ca o victimă”.

„Foarte bine, dar cum vă simţiţi ca supravieţuitori ai acestui dezastru”.

L-am privit pe reporter în faţă şi i-am răspuns: „Sinceră să fiu, nu mă simt nici ca o supravieţuitoare”.

„Bine, mi-a spus el, atunci *cum* vă simţiţi?”

În sfârşit, mi-a pus întrebarea corectă.

„Păi, ceea ce simt la ora actuală este o stare de recunoştinţă profundă”.

„Recunoştinţă!? Cum vă puteţi simţi recunoscătoare într-un asemenea moment?”

M-am oprit în sfârşit din scurmat. M-am întors şi l-am privit pe reporter direct în ochi. Fără să vreau, m-am gândit cât de greu trebuie să fie să fii reporter. În cele din urmă, i-am răspuns liniştită: „Mă simt recunoscătoare pentru că sunt mai conştientă ca oricând cât de mulţi oameni ar accepta să le fie arse zece case în schimbul iubirii de care am eu parte în viaţa mea: al relaţiei pe care o am cu soţul meu şi al binecuvântării de a fi atât de apropiată de fiica mea”.

Arătând către mormanul de ruine, am adăugat: „Acesta nu este un dezastru! Dacă vrei să vezi un dezastru, du-te la bătrâna de 80 de ani care locuieşte în partea de sus a dealului. Ea nu îşi mai vede niciodată copiii, şi tot ce mai avea pe lume era casa ei. Acesta este un dezastru! Eu una am 40 de ani, sunt înconjurată de oameni care mă iubesc şi am o carieră în domeniul căreia mă simt privilegiată să lucrez. Nu îi poţi spune unui tânăr de 18 ani: „Vai, ce dezastru. Te afli la început de viaţă şi nu ai decât aceste două valize”. Îi spui: „Ai o viaţă întreagă în faţa ta”. Exact aşa mă simt eu acum. Chiar dacă am 40 de ani şi nu am avut asigurare pe această casă, am totuşi o viaţă întreagă înainte. De aceea, nu consider că acesta este un dezastru”.

Reporterul a oprit camera, după care m-a întrebat cu seriozitate dacă într-adevăr aşa simt. Avea lacrimi în ochi. I-am răspuns liniştită: „Sinceră să fiu, în astfel de momente nu-ţi arde să inventezi poveşti. Dimpotrivă, te simţi smerit şi vulnerabil, iar adevărul vorbeşte prin gura ta, vrei nu vrei”.

„Bine, dar cum vă puteţi simţi recunoscătoare ştiind că locuinţa dumneavoastră a fost *singura* casă de pe plajă care a ars? Nu vă întrebaţi: ‚De ce tocmai eu? De ce tocmai casa mea?’” L-am văzut că îi face semn cameramanului să pornească din nou camera.

„Ascultă, lasă-mă să îţi spun povestea acestei case. Cu zece minute înainte să apari, am vorbit cu un pompier care mi-a spus că a fost aici în momentul în care a izbucnit focul. Scânteile au venit din partea opusă a autostrăzii, iar casa a ars în cinci minute, întrucât era construită în întregime din lemn. Pompierii nu au putut face nimic, din cauza vântului puternic, care sufla cu peste 100 de kilometri pe oră. Mi-a mai spus însă un lucru, încă şi mai interesant: întreaga casă a ars din temelii, mai puţin acea cameră, care este camera mea de meditaţie. Pompierul mi-a spus literal: ‚Nu îmi explic de ce focul s-a oprit în faţa acelei camere.'

Din cauza acestei camere misterioase care a oprit flăcările, pompierii au avut timp să intervină şi au salvat celelalte case care urmau, ale vecinilor noştri. De aceea, dacă a fost nevoie ca locuinţa mea să fie sacrificată pentru ca celelalte case să poată fi salvate, îţi pot spune că preţul mi se pare prea mic prin comparaţie cu beneficiile obţinute".

În faţa acestui răspuns, reporterul a rămas fără cuvinte. De aceea, a părăsit în linişte locul.

Pompierul de care vorbeam mai devreme a trecut mai târziu din nou pe la noi şi m-a întrebat ce anume avea acea cameră, de o făcea atât de specială. Părea sincer uluit. Nici el, nici colegii lui, nu au putut ajunge la un răspuns logic.

„Am construit recent această cameră, i-am răspuns eu. Fiind camera mea de meditaţie, am plasat fotografiile maeştrilor din mai multe tradiţii spirituale chiar în interiorul zidurilor, în timpul construcţiei. Nu-mi pot explica nici eu misterul opririi flăcărilor, dar dacă focul s-a oprit în faţa acestei camere, nu pot decât să trag concluzia că din ea a emanat o anumită graţie protectoare.

Acesta este singurul răspuns pe care ţi-l pot oferi. Important este că locuinţa vecinului nostru, care este practic lipită de a noastră, a rămas intactă, iar pentru acest lucru mă simt recunoscătoare".

„Tot ce vă pot spune este că dacă flăcările ar fi aprins casa vecinului dumneavoastră, ele s-ar fi extins cu rapiditate şi ar fi cuprins toate casele de pe plaja Malibu. Nimeni nu le-ar fi putut opri".

A scuturat apoi din cap şi mi-a spus: „Nu prea cred eu în lucrurile astea paranormale, dar ca pompier, pot să vă spun că

nu am mai văzut niciodată aşa ceva. Chestiile astea te pot face să cazi pe gânduri.”.

Eu una nu am căzut deloc pe gânduri. Povestea mi s-a părut o dovadă a Graţiei care a acţionat plenar în cazul de faţă. De altfel, ceea ce îmi rămăsese era tot ce îmi doream cu adevărat de la viaţă: soţul meu, fiica mea şi capacitatea de a câştiga suficienţi bani pentru a ne hrăni, iar mai târziu pentru a ne construi o altă casă. Dar mai presus de orice, simţeam o stare de abundenţă interioară, întrucât eram binecuvântată cu singurul lucru care contează în viaţă: iubirea. Cel puţin, asta am simţit la vremea respectivă.

Viaţa îmi rezerva însă o lecţie extrem de profundă legată de adevărata natură a iubirii.

Totul s-a întâmplat la un an după incendiul care ne-a distrus casa. În intervalul de timp care s-a scurs, reuşisem să mă instalez împreună cu Don într-un apartament nou din Malibu, la sud de dezastru. Apartamentul era situat pe dealuri, dar avea vedere către ocean. Într-un fel sau altul, Graţia a continuat să ne ajute să ne refacem viaţa, luând-o de la zero. În acel an am primit ajutoare pline de generozitate de la foarte mulţi oameni, inclusiv de la străini pe care nu i-am cunoscut niciodată. Mobilarea noii noastre case ne-a luat fiecare bănuţ pe care îl aveam pus deoparte. De aceea, Don a scris o scrisoare adresată Serviciului de Venituri Interne (fiscul american) în care cerea să ni se accepte o reeşalonare a plăţilor impozitelor pe care le aveam de plătit, din cauza circumstanţelor prin care treceam. Incendiul a fost absolut devastator din punct de vedere financiar, aşa că la ora actuală încercam împreună să ne refacem viaţa.

În tot acest timp, am lucrat împreună cu Don în afara Statelor Unite, timp de aproape două luni. Călătoria cu avionul ne-a permis o escală în India, aşa că i-am făcut o vizită unui maestru de acolo. Lecţiile nu conteneau să se succeadă în viaţa mea: la început a fost tumoarea, apoi incendiul, iar acum această vizită la un maestru spiritual care m-a făcut să simt o sete insaţiabilă de a învăţa tot ce puteam despre adevărata natură a Sursei.

În timpul vizitei, am trăit o experienţă spirituală cutremurătoare, care m-a făcut să simt că identitatea mea, tot ceea ce consideram eu a fi „eul” meu (egoul) să se facă praf şi pulbere. Singurul lucru care a rămas în urma acestei anihilări a identităţii mele a fost o conştiinţă pură, care strălucea pretutindeni şi în toate. Când m-am întors acasă, mi s-a părut că văd totul cu alţi ochi, ca şi cum aş privi pentru prima oară în viaţă. Totul strălucea în faţa mea, reflectând astfel strălucirea mea interioară. Ce nu ştiam la ora aceea era că evenimentele care mă aşteptau în Malibu aveau să oglindească întru totul experienţa trăită în India. După ele, viaţa mea nu avea să mai fie niciodată aceeaşi.

În timp ce îmi târam cu greu bagajele în noul meu apartament, obosită după lungul drum, continuam să văd totul

în acea lumină nouă. De pildă, copacul meu din jad mi se părea că străluceşte, iar planta mea de apartament că vibrează de viaţă. Când am deschis larg uşile glisante ale apartamentului către balcon, inspirând aerul cu miros specific al oceanului, m-am întrebat dacă acest miros mi s-a mai părut vreodată atât de glorios.

Pe masa din bucătărie se adunase un morman de scrisori primite şi nedeschise. Această imagine îmi era extrem de familiară, fiind ca un mesaj de bun venit din partea casei atunci când mă întorceam dintr-o călătorie mai lungă. Înainte de a începe să despachetez, am răsfoit rapid mormanul, să văd dacă am primit vreo veste bună de la cineva. Printre celelalte scrisori se aflau şi cinci plicuri groase cu antetul IRS (fiscului american), purtând date diferite. „Grozav, m-am gândit eu. Probabil că i-au răspuns în sfârşit lui Don şi ne-au acceptat planul de reeşalonare”. Deşi de regulă îi las facturile lui Don, de data aceasta m-am simţit obligată să deschid aceste scrisori.

Aşteptându-mă să primesc veşti bune, nu eram deloc pregătită pentru ce aveam să citesc. Şocată, m-am gândit fără să vreau: „Trebuie să fie o greşeală. Cum pot să facă aşa ceva? La urma urmelor, tocmai ne-a fost distrusă casa într-un incendiu!” Convinsă în continuare că este vorba de o greşeală, am deschis pe rând şi celelalte plicuri, mai recente. Conţineau aceleaşi cuvinte, dar pe un ton din ce în ce mai solicitant. Ne cereau veniturile noastre în proporţie de sută la sută şi ne îngheţau toate conturile bancare!

„Cum este posibil ca guvernul să îţi ia chiar şi capacitatea de a-ţi pune mâncare pe masă, în condiţiile în care ai pierdut totul?” m-am întrebat. Oare oamenii aceştia nu-şi dădeau seama că îmi luau tot ce aveam? M-am simţit de parcă mi-ar fi căzut cerul în cap.

„Don, ar trebui să te uiţi la astea”.

Am rămas aşezată pe scaunul din bucătărie, incapabilă să mă mai gândesc la ceva. În speranţa că voi găsi un mesaj mai prietenos, am continuat să răsfoiesc mormanul de scrisori şi am găsit una de la fiica mea, Kelly. Ea a fost întotdeauna sufletul meu pereche. Am fost întotdeauna mândră de încrederea şi de respectul reciproc pe care ni le-am purtat, precum şi de capacitatea noastră de a ne împărtăşi chiar şi cele mai ascunse secrete. Relaţia dintre noi nu a fost niciodată una dintre o mamă

şi fiica ei, ci una între doi prieteni speciali. Simpla vedere a scrisului ei mi-a încălzit pe loc inima, aşa că am rupt complet plicul, arzând de nerăbdare să îi citesc mai rapid scrisoarea.

Din nou, inima mea s-a oprit în loc, iar ochii mi sau umplut de lacrimi. Cuvintele ei mi se păreau incredibile. Kelley îmi scria că în absenţa noastră în viaţa ei s-au petrecut nişte schimbări dramatice. Revizuindu-şi viaţa, ea şi-a dat seama că influenţa lui Don şi a mea a fost prea puternică de-a lungul timpului, aşa că a luat decizia să întrerupă deocamdată orice contact cu noi. Nu ştia când va fi dispusă să reia acest contact. A părăsit casa în care locuia şi nu ne-a lăsat niciun număr de telefon şi nicio adresă.

Scrisoarea ei a venit „din senin”. Nu exista niciun semn precursor care să mă facă să o anticipez. Pur şi simplu nu-mi puteam imagina ce i-am făcut sau ce i-am spus ca să o determinăm să facă un gest atât de drastic, care nu părea să aibă niciun sens.

Două zile mai târziu stăteam în dormitor împreună cu Don, neştiind ce să mai facem şi la cine să apelăm, şi fără vreun ban pentru a angaja un avocat care să ne ajute în legătură cu problema cu IRS-ul. Trăiam amândoi sentimentul acut că solul de sub picioarele noastre se surpa. Din cauza tensiunilor, temperamentul altminteri calm al lui Don s-a aprins. El şi-a pierdut firea şi mi-a spus că trebuie să „revin cu picioarele pe pământ” şi să „mă trezesc la ceea ce se întâmplă în jurul meu” – şi nu doar în privinţa situaţiei noastre financiare. Chiar nu mi-am dat seama că se îndrăgostise de o altă femeie? Cum puteam fi atât de oarbă?

Am rămas cu gura căscată, într-o stare de şoc total. Gândindu-mă că este o persoană pe care o cunosc, l-am întrebat: „Cine este? Ce vrei să spui prin ‚m-am îndrăgostit de o altă femeie’?… Cine este?”

„O femeie pe care am cunoscut-o la aniversarea vârstei de 50 de ani, în luna august a anului trecut. De atunci, am trăit o poveste intensă de iubire”.

Încă în stare de şoc şi incapabilă să gândesc coerent, l-am întrebat: „Este o relaţie fizică?”

Mi-a adresat o privire de gen: „Chiar trebuie să îţi scriu pe litere? După care mi-a răspuns pe un ton răstit: ‚Ce crezi că am vrut să spun prin expresia, o poveste intensă de iubire’? Nu a

fost o aventură de o noapte, Brandon. Este cât se poate de serioasă. Am discutat deja cu ea să ne căsătorim”.

Eram consternată. A trecut atâta timp, iar eu nu am sesizat niciun semn. Aveam atâta încredere în Don. Eram convinsă că ne iubeam atât de mult. Căsnicia noastră părea atât de vie. Nu era o căsnicie de convenienţă, aşa cum vedeam pretutindeni în jur. Don încă îmi făcea inima să îmi bată cu putere atunci când îi auzeam maşina parcând în faţa casei. Am fost atât de convinsă că am parte de o iubire „legendară”, cum nu vezi decât în poveşti şi în basme. Chiar şi maestrul indian a făcut un comentariu referitor la raritatea unei devoţiuni atât de mari precum aceea pe care ne-o purtam noi doi, adăugând că suntem un exemplu pentru foarte multe cupluri. De câte ori nu mi-am imaginat bătrâneţea ţinându-mă de mâini cu Don, fiecare în balansoarul lui, dar încă îndrăgostiţi unul de celălalt.

De fapt, iubirea lui Don a fost singurul lucru din viaţa mea de care nu m-am îndoit niciodată. Am fost tot timpul convinsă că numele de Don şi Brandon vor rămâne de-a pururi gravate în piatră şi că nimeni nu le va putea şterge vreodată. De aceea, nu puteam decât să trag concluzia că ceea ce auzeam acum era o greşeală. Cuvintele pur şi simplu nu descriau corect realitatea, şi anume că Don mă iubea mai mult decât îşi iubea propria viaţă, la fel cum îl iubeam şi eu pe el.

Conversaţia dintre noi s-a focalizat în continuare asupra aspectelor mai lumeşti ale relaţiei lui Don, revelându-mi astfel toate indiciile pe care, în naivitatea mea, le-am ignorat de-a lungul timpului. M-am îndreptat apoi către sufragerie, cu sentimentul că întreaga lume pe care o cunoşteam se prăbuşise şi se făcuse bucăţi. Nimic nu mai era aşa cum ştiam eu. Tot ce am crezut întreaga mea viaţă mi-a fost luat şi nu mai aveam nimic de care să mă agăţ. Simţeam pur şi simplu că mă prăbuşesc în gol. Nu existau pereţi de care să mă sprijin, niciun sol pe care să aterizez.

La început tumoarea, apoi incendiul, IRS-ul, lipsa de bani, soţul care mă părăsea, dispariţia lui Kelley, oare mai trebuia să mă aştept la ceva? Aşa cum spuneam mai devreme, viaţa mea a început să reflecte întocmai experienţa pe care am trăit-o în India: că egoul meu (identitatea pe care mi-o cunoşteam) a fost făcut ţăndări! De data aceasta, identitatea mea socială, de mamă, de soţie devotată şi iubită, de proprietară a unui cămin,

ba chiar şi capacitatea mea de a supravieţui, era făcută zob! Oare chiar nu exista nimic sigur şi durabil în această lume?

Simţindu-mă în continuare la fel de lucidă şi de prezentă, am urcat treptele către bucătărie ca să îmi iau un pahar cu apă. În timp ce treceam pe lângă uşa frigiderului, mi-a sărit în ochi un bileţel prins pe ea. Conţinea un citat pe care ni-l dăruise bunul meu prieten Robbie. Cuvintele m-au frapat, reţinându-mi în totalitate atenţia: *„Conştientizează faptul că tot ceea ce îţi oferă pe neaşteptate viaţa reprezintă un dar de la Dumnezeu. Dacă te vei folosi aşa cum trebuie de el, darul îţi va fi de mare utilitate. Numai lucrurile ireale pe care şi le doreşte imaginaţia ta îţi pot face necazuri”.* Am citit de trei ori bileţelul. Cuvintele lui mi-au pătruns adânc în inimă.

CONŞTIENTIZEAZĂ FAPTUL CĂ TOT CEEA CE ÎŢI OFERĂ PE NEAŞTEPTATE VIAŢA REPREZINTĂ UN DAR DE LA DUMNEZEU. DACĂ TE VEI FOLOSI AŞA CUM TREBUIE DE EL, DARUL ÎŢI VA FI DE MARE UTILITATE. NUMAI LUCRURILE IREALE PE CARE ŞI LE DOREŞTE IMAGINAŢIA TA ÎŢI POT FACE NECAZURI.

Chiar în timp ce citeam aceste cuvinte, mi-am dat seama de adevărul pe care îl conţin ele. Adevărul din mine a recunoscut Adevărul din ele. Deşi nu înţelegeam ce mi se întâmplă, tot ce puteam face era să am încredere că aceste evenimente se vor dovedi în final un dar care îmi va folosi, dacă voi şti să mă servesc de el.

Ca de obicei când mă aflu în mijlocul unei catastrofe, indiciile Graţiei divine sunt pretutindeni în jurul meu. Dintr-odată, timpul s-a oprit în loc. În mintea mea s-a făcut tăcere şi am simţit cum în interiorul meu se naşte o decizie importantă: decizia de a avea încredere, indiferent ce s-ar întâmpla! Era o decizie de a şti cu siguranţă că ceea ce mi se întâmplă este un dar de la Dumnezeu, chiar dacă nu îi puteam înţelege deocamdată misterul.

Ca urmare a acestei decizii, m-am abandonat în totalitate, în această stare de abandonare, camera în care mă aflam s-a umplut cu o prezenţă a iubirii care a invadat fiecare colţişor. Mă simţeam îmbrăţişată de ea, ca şi cum m-aş fi scăldat într-un ocean de iubire. Pe de altă parte, îmi dădeam seama că această iubire era esenţa mea. Vie şi luminoasă, prezenţa iubirii se afla *pretutindeni* şi nu exista niciun loc în care m-aş fi putut duce şi în care să nu o regăsesc.

Ca de obicei, Sursa îmi oferea o lecţie importantă, folosindu-se de viaţa mea ca de o sală de clasă. Când mi-a trimis în dar tumoarea, ea m-a învăţat că eu nu sunt totuna cu corpul meu. Când mi-a trimis în dar incendiul, m-a învăţat că eu nu sunt una cu posesiunile mele materiale. Când mi-a trimis în dar răspunsul de la IRS, m-a învăţat că nu sunt una cu banii şi cu capacitatea mea de a supravieţui. Când mi-a trimis în dar scrisoarea lui Kelley, m-a învăţat că eu nu sunt una cu relaţiile mele. În sfârşit, când mi-a trimis în dar trădarea lui Don, ea m-a învăţat că eu nu sunt una cu căsnicia mea. Eu sunt una doar cu această iubire infinită, care continuă să rămână prezentă inclusiv atunci când toate celelalte lucruri dispar din viaţa mea.

Corpurile se nasc şi mor. Posesiunile apar şi dispar; la fel şi relaţiile, şi orice altceva în viaţă, dar noi suntem una cu această iubire care rămâne prezentă inclusiv atunci când tot restul a dispărut. Această iubire este eternă. Ea este singura iubire reală, singurul lucru care nu apare şi dispare, singura noastră comoară, singura valoare pe care merită să o preţuim şi cu care merită să ne căsătorim. În acel moment, am făcut un legământ cu mine însămi să îi rămân credincioasă acestei iubiri eterne de-a lungul întregii vieţi care mi-a mai rămas. Mi-am propus atunci să îmi transform viaţa într-un imn continuu de recunoştinţă şi de abandonare în faţa acestei iubiri, care a continuat să rămână prezentă atunci când tot restul mi-a fost răpit.

Cu această ocazie, mi-am adus aminte de frumoasa poveste intitulată „Urmele de paşi”:

Un om a avut odată un vis.

Se făcea că mergea pe o plajă împreună cu Dumnezeu. Pe cer îi apăreau proiectate scene din viaţa sa. El a observat că fiecărei scene îi corespund pe nisip două seturi de urme de paşi: unul era al lui şi celălalt al lui Dumnezeu.

După ce şi ultima scenă din viaţă i-a trecut prin faţa ochilor, el s-a uitat din nou în spate, la urmele de paşi.

A observat cu această ocazie că tuturor momentelor cu adevărat grele din viaţa sa le corespundea un singur set de urme de paşi pe nisip. Supărat, el s-a întors către Dumnezeu şi l-a întrebat:

„Doamne, mi-ai spus odată că dacă mă decid să te urmez, nu mă vei mai părăsi niciodată. Am observat însă că ori de câte ori

am avut necazuri mari în viaţă, în urma mea nu există decât un singur set de urme de paşi. Cum se face, Doamne, că ori de câte ori mi-a fost cu adevărat greu în viaţă, m-ai părăsit?”

Domnul i-a răspuns:

„Copilul Meu drag, Eu te iubesc prea mult ca să te părăsesc vreodată. În momentele tale grele, urmele de paşi pe care le-ai văzut întipărite pe nisip erau ale Mele, nu ale tale, căci în acele momente te-am purtat în braţe”.

Pentru prima dată în viaţa mea, această poveste a căpătat sens pentru mine. În aceste momente cumplite din viaţa mea, Sursa mea se afla alături de mine, purtându-mă în braţele ei şi îmbrăţişându-mă. Nu mai eram doi, ci eram una cu ea.

Mai târziu, Don a venit la mine şi mi-a spus ceea ce ştiam deja: că mă iubea în continuare foarte mult şi că trăia o stare de confuzie. Nu ştia cum să înţeleagă această stare, nici povestea lui de iubire cu Karen, aşa că m-a rugat să îi acord timp pentru a se clarifica, onorând astfel cei 20 de ani de căsnicie şi de iubire pe care i-am trăit împreună.

Am acceptat. În acest timp, am făcut un legământ secret cu mine însămi ca orice s-ar întâmpla şi oricât de dureros ar fi pentru mine, să nu pătez în niciun fel frumuseţea iubirii pe care *chiar* am împărtăşit-o împreună. Ştiam că exista posibilitatea ca el să mă părăsească, dar m-am hotărât atunci să nu las cei 20 de ani de „iubire legendară” să fie pătaţi de durerea şi suferinţa din acele ultime momente. Am luat decizia să separ suferinţa de frumuseţea celor 20 de ani de viaţă trăită în comun.

În acelaşi timp, mi-am promis solemn să nu îmi sun prietenii şi familia, stârnind astfel tot felul de bârfe şi atrăgându-i pe ceilalţi în drama mea sub pretextul că simt nevoia de a mă confesa cuiva. Momentele pe care le trăiam mi se păreau prea sacre şi prea personale, ca o lecţie pe care mi-o preda Dumnezeu, pentru a le permite celor din jur să îşi proiecteze asupra lor judecăţile lor critice.

De aceea, am ţinut totul în mine, conştientizându-mi în permanenţă emoţiile şi scufundându-mă de fiecare dată în acest ocean infinit de iubire care mă înconjura din toate părţile. Iubirea continua să rămână prezentă în viaţa mea atunci când mă trezeam, când mâncam, când dormeam. Practic, nu mă părăsea niciodată, la fel cum nici eu nu mai eram dispusă să o

părăsesc pe ea. Şi totuşi, deşi mă scăldam în permanenţă în această iubire infinită, viaţa mea continua, cu toate suişurile şi coborâşurile ei.

Această iubire nu putea fi atinsă de emoţiile mele sau de circumstanţele din viaţa mea. Era ca şi cum m-aş fi odihnit într-un ocean al iubirii în care peştii simbolizau evenimentele din viaţa mea. În sine, oceanul nu era afectat de ceea ce făceau peştii în interiorul lui.

Don mi-a promis că o să fie sincer cu mine şi că îmi va spune tot ce se întâmplă în inima lui. Deşi îmi erau greu să rămân „deschisă” în timp ce bărbatul cu care eram căsătorită de 20 de ani îşi trăia în prezenţa mea povestea de iubire „la distanţă” cu o altă femeie, cel puţin am avut puterea să rămân la fel de sinceră cu el. Don era cel mai bun prieten al meu şi ştiam că el este singura persoană pe care mă pot baza în această perioadă extrem de dureroasă din viaţa mea.

Don a continuat să plece în călătorii de afaceri, iar Karen se ducea cu el. La primul telefon pe care mi l-a dat, mi-a vorbit deschis despre sentimentele lui. Mi-a spus că încă nu ştia cum să procedeze şi unde îl vor conduce toate acestea. În mod paradoxal, onestitatea lui m-a reconfortat, făcându-mă să mă gândesc că atât timp cât vom păstra această comunicare deschisă şi clară, cel puţin vom avea parte de adevăr.

Totuşi, la următorul telefon, mi-am dat seama că îmi ascunde ceva. Între noi se interpusese un văl, iar adevărul nu ne mai însoţea. Din oceanul de linişte în care mă scăldam, am simţit cum iese la suprafaţă un val de furie, care nu semăna cu nimic din ceea ce experimentasem vreodată până atunci. Puterea lui mi se părea nimicitoare. În timp ce îl ascultam pe Don vorbindu-mi pe tonul acela prefăcut, o voce interioară a început să strige în mintea mea: „NU E ADEVĂRAT!”

Deşi enormă, furia mea mi se părea impersonală. Nu era ca şi cum „eu” aş fi fost furioasă, ci ca şi cum Adevărul din mine s-ar fi înfuriat din cauza minciunii pe care o auzea. Mi s-a părut că Adevărul a căpătat o voce a lui, erupând ca un vulcan, fără să se prefacă în niciun fel. Cred că a fost pentru prima dată în căsnicia noastră când Don a trăit o astfel de experienţă alături de mine. Cu siguranţă, a fost pentru prima dată în viaţa mea. I-am trântit telefonul în nas şi am simţit cum furia mea interioară

continuă să se acumuleze în mine, ca un vulcan pe punctul de a exploda.

În continuare ancorată în Sursă, m-am aşezat pe perna mea de meditaţie. Mintea mea a continuat să repete: „Nu-i adevărat!” Mi-am adus aminte că am făcut o tumoare pentru că nu mi-am acceptat propriile sentimente şi m-am decis ca de data ca să nu îmi mai reprim în niciun fel emoţiile. „Nu mai am de gând să îmi creez singură o altă tumoare! Voi sta aici şi voi lăsa furia să se exprime plenar iar eu voi fi întru totul prezentă la acest spectacol!”

Subit, am simţit o durere la baza coloanei vertebrale şi în regiunea pântecului. Mi-am vizualizat atunci furia luând forma unei flăcări alb strălucitoare, extrem de fierbinte, care a început să îmi ardă în interiorul corpului. Din pântec, ea a urcat în regiunea abdominală, făcându-mă să transpir şi să mă înroşesc toată. A ajuns apoi la nivelul pieptului, apoi al gâtului, iar în final a ieşit prin creştetul capului meu.

Flacăra alb strălucitoare mi-a purificat întregul corp. Am rămas astfel transpirată, dar scufundată într-o linişte profundă şi într-o senzaţie de libertate deplină. A urmat apoi un nou val de emoţie. De data aceasta, emoţia a luat forma unei dureri cum nu am mai trăit vreodată în această viaţă, ca şi cum aş fi pierdut pe cineva foarte drag. Şi de această dată, mi-am acceptat pe deplin durerea, permiţându-i să se manifeste până la capăt. Durerea aproape că m-a strivit, dar a fost urmată de un nou val de linişte, după care a apărut un nou val emoţional. De această dată, a luat forma anxietăţii. Valul a fost atât de intens încât m-am încovoiat în poziţia fătului, până când a trecut. A urmat din nou un moment de tăcere, apoi un nou val. Practic, toate emoţiile imaginabile şi-au croit drum atunci prin corpul meu.

Procesul a durat şase zile, timp în care am slăbit cinci kilograme. La sfârşit, am rămas într-o stare de puritate perfectă. Durerea s-a epuizat singură, în numai şase zile. Nu aş fi crezut niciodată că simpla permitere a emoţiei pure să se manifeste prin corpul meu poate fi atât de dureroasă, dar am învăţat cu această ocazie că dacă o accepţi şi îi permiţi să se manifeste în totalitate, nu există durere, oricât de intensă ar fi, care să nu se epuizeze de la sine într-un interval de maxim şase zile. În final, am rămas cu o stare de pace care nu m-a mai părăsit până astăzi.

Mai târziu, aveam să aud în anumite cercuri spirituale pe care le-am frecventat că dacă te abandonezi în totalitate în faţa durerii, aceasta se epuizează de la sine într-un interval de 5-7 zile. Nu există durere atât de mare care să necesite un interval mai lung de atâta pentru a se manifesta pe deplin. Ea este prelungită doar de incapacitatea noastră de a o accepta, sau şi mai rău, de cultivarea ei conştientă, pornind de la convingerea greşită (indusă de societate) că adevărata durere *trebuie* să dureze mult mai mult.

Cu tot acest proces dureros, prezenţa iubirii dinlăuntrul meu nu a fost afectată în niciun fel. Chiar şi în toiul suferinţei cele mai profunde, ea a continuat să mă însoţească. Era ca şi cum corpul meu trebuia să treacă prin acest proces prelungit şi dureros de eliberare, chiar dacă „eu” eram întru totul identificată cu iubirea din interiorul meu. Aşa cum spuneam, această iubire a rămas alături de mine, chiar dacă toţi ceilalţi m-au părăsit.

La fel s-au petrecut lucrurile şi în următoarele două luni: iubirea a continuat să rămână prezentă, în timp ce drama vieţii a continuat la rândul ei. În final, i-am spus lui Don: „Trebuie să te hotărăşti. Eu una sunt dispusă să accept orice decizie doreşti să iei, dar doresc să ştiu încotro urmează să mă îndrept. Dacă doreşti să rămânem căsătoriţi, îngăduie-mi să simt şi eu acest lucru, iar dacă doreşti să ne vedem de drum, de asemenea. Nu mă lăsa însă să mă zbat între aceste două extreme”.

Mi-a răspuns că mai are nevoie de timp, că doreşte să se retragă în tăcere şi să se lămurească, întrucât îl forţam să ia o decizie înainte ca el să fie pregătit să o ia. Tocmai urma să plece la un seminar ţinut la Hawaii, aşa că mi-a promis că acolo va lua o decizie.

În timp ce ieşea pe uşă, l-am privit în ochii lui întristaţi. Era evident că şi el trecea prin cea mai grea perioadă a vieţii lui. Mi-a spus: „Ştiu că o să ţi se pară o prostie, dar am trăit tot timpul sentimentul că tot ce fac, fac de dragul tău. Nu ştiu ce înseamnă acest lucru, dar asta simt”.

I-am răspuns că poate are dreptate, iar după ce am închis uşa în urma lui ceva din interiorul meu mia spus că are într-adevăr dreptate. Nu îmi dădeam seama în ce fel, dar ştiam că avea dreptate.

Cât timp Don a rămas în Hawaii, am continuat să mă scufund în luciditate şi în iubire. Încă din momentul în care am spus: „Nu-i adevărat”, am observat că ceva mă râcâie în interiorul intestinelor mele. În fiecare dimineaţă, la trezire, îmi simţeam abdomenul arzând. Când m-am întrebat în sfârşit ce simt, am auzit distinct cuvântul: „trădare”. Epuizasem durerea şi suferinţa, dar nu îmi conştientizasem pe deplin sentimentul trădării, care continua să mă bântuie.

De aceea, m-am gândit că a sosit momentul să o sun pe prietena mea Vicki, pentru a-i spune în sfârşit cuiva ce se întâmpla. Ştiam că aveam nevoie de o Călătorie Emoţională „de zile mari”, şi dacă tot îmi doream să rezolv problema trădării, m-am gândit că Vicki m-ar putea ajuta.

Când a auzit despre ce este vorba, Vicki mi-a răspuns imediat: „Sigur, Brandon. Poţi să treci pe la mine chiar astăzi. Adu cu tine şi scenariul Călătoriei Emoţionale, căci nu am mai practicat de ceva vreme, iar problema ta nu este deloc una minoră”.

În timp ce m-am aşezat alături de ea pentru a începe procesul, am simţit fiori prin tot corpul, aşa cum mi se întâmplă de fiecare dată înainte de a începe o Călătorie interioară, întrucât nu ştiu ce va urma. Trebuia să îmi recunosc toate emoţiile şi numi puteam imagina de ce actuala emoţie nu încetează să mă sâcâie.

Am trecut prin straturile emoţionale succesive aproape instantaneu, iar când am ajuns la momentul cu focul de tabără, Vicki mi-a spus: „Hm, fiind o problemă curentă, nu cred că fetiţa în vârstă de şapte ani din interiorul tău ar trebui să vorbească cu Don. La urma urmelor, ea nici nu îl cunoştea pe acesta”.

„Nu ştiu ce să zic, i-am răspuns eu. Cred că acest arhetip nu mi-a apărut degeaba în acest moment. Oricum, nu are ce să strice dacă o las să vorbească”. Doamne, ce surpriză a urmat! Am constatat cu această ocazie că nu egoul meu din prezent se simţea trădat şi atât de supărat, ci cel al unui eu mult mai timpuriu al meu. Se pare că la vârsta de şapte ani mi-am făcut o promisiune să îl întâlnesc pe „Făt Frumosul meu” şi să trăim fericiţi împreună „până la adânci bătrâneţi”. De aceea, eul meu de la acea vârstă se simţea profund trădat de acest eşec al meu.

Văzând că povestea de iubire s-a sfârşit, el a fost cuprins de un sentiment profund de dezamăgire şi de pierdere. Tânărul

meu eu a început să plângă, apoi a spus ceva ce m-a luat pe neaşteptate: „Eu am fost cea care m-am trădat pe mine însămi. Am crezut că basmele se adeveresc şi te-am urât pentru că mi-ai dovedit contrariul. În realitate, eu am fost cea care am inventat toată această poveste, trăind apoi într-un basm”.

Când fetiţa din mine a aplicat în sfârşit iertarea, am ştiut că basmul (legat de povestea mea de iubire „legendară”) s-a terminat şi m-am trezit pentru prima dată la realitate. Fără să vreau, m-am gândit: „Ce uimitor! Pe de o parte, mă aflu scufundată în continuare în oceanul infinit de iubire, iar pe de altă parte încă mai am probleme vechi de rezolvat. Slavă cerului că am făcut această Călătorie Emoţională!” Când totul s-a terminat, m-am simţit din nou completă şi eliberată, şi de atunci nu am mai acordat acestei chestiuni niciun gând.

Am rămas prietenă cu Don până în momentul prezent. În final, el s-a decis să se însoare cu Karen, iar eu am fost liberă să îmi continui astfel viaţa. Din fericire, între timp am învăţat lecţia pe care mi-a predat-o Sursa: nimic nu îţi poate oferi acest gen de iubire infinită, nici cariera, nici serviciile aduse altor persoane, nici partenerul de cuplu, nici familia, nici casa şi nici posesiunile materiale. Nimeni şi nimic nu îţi poate oferi acest gen de iubire absolută, pentru simplul motiv că ea reprezintă însăşi esenţa ta. Tu eşti iubirea pe care o căutai.

Până la urmă, s-a dovedit că Don a avut dreptate. Nu mi-am dat seama la vremea respectivă, dar el a fost cel care a contribuit la îndeplinirea dorinţei mele cea mai arzătoare. Cu zece ani în urmă, am participat la un seminar ţinut de Tony Robbins, în timpul căruia mi-am descoperit menirea vieţii. Am reţinut această menire, am înscris-o în inima mea şi am făcut tot ce mi-a stat în puteri ca să mi-o împlinesc. Iată cum sunau cuvintele pe care mi le-am spus la acea vreme: „Menirea vieţii mele constă în a fi bucurie pură şi în a mă ajuta pe mine însămi şi pe cei din jur să ne descoperim propria măreţie interioară, sinele nostru divin”.

În fiecare zi mi-am stabilit ca scop principal această intenţie, iar acum, pentru prima dată, dorinţa mea supremă s-a împlinit. Am descoperit cu adevărat ce înseamnă bucuria pură şi mi-am revelat sinele meu divin, şi implicit măreţia din mine. Don nu a fost decât un vehicul prin care Dumnezeu mi-a răspuns la rugăciune.

Prin intermediul lui şi al evenimentelor care s-au derulat în viaţa mea, am descoperit ce este şi ce nu este iubirea. Ce nu mi-am dat seama multă vreme a fost faptul că Don m-a ajutat să mă eliberez pentru a-mi îndeplini astfel menirea. De la plecarea lui din viaţa mea, mi-am putut consacra în sfârşit tot timpul Adevărului pe care doresc să-l slujesc.

Până acum, mi-am consacrat o mare parte din energia şi din devoţiunea mea lui Don şi carierei lui. Acum am ajuns în sfârşit liberă să îmi folosesc întreaga iubire pentru a sluji umanitatea şi pentru ai ajuta pe oameni să se trezească faţă de Libertatea şi de Iubirea din ei. Acesta este motivul pentru care scriu astăzi această carte, faptul că m-am eliberat în sfârşit să fac ceea ce a constituit întotdeauna dorinţa cea mai arzătoare a inimii mele. La ora actuală, îmi trăiesc adevărata menire.

Un an mai târziu, am auzit în sfârşit veşti de la Kelly, care a participat cu această ocazie la primul ei seminar despre Călătorie, ţinut la Londra. Când ne-am văzut, am plâns amândouă de fericire şi de iubire, iar un an mai târziu, am avut privilegiul să fiu de faţă când ea a dat naştere minunatei mele nepoate, o fetiţă pe nume Claire Grace.

De atunci, am făcut un turneu în jurul lumii, ţinând pretutindeni seminarii despre Călătorie. Pe măsură ce lucrurile au căpătat proporţii, am simţit nevoia să îmi iau un partener de afaceri. Între timp, foarte lent şi foarte delicat, între noi s-a înfiripat o poveste de iubire. Până la urmă, m-am măritat cu Kevin în luna mai a anului 1998, în Maui.

Angajamentul lui de a sluji Adevărul este la fel de mare ca al meu. La fel ca şi mine, ştie şi el că iubirea nu poate fi dăruită sau primită, întrucât noi suntem deja una cu ea. Şi totuşi, este o mare desfătare să te bucuri de viaţă împreună cu o altă persoană în mijlocul acestui ocean de iubire.

În ultimă instanţă, viaţa este adevărata călătorie.

29
Instrumentele Călătoriei
Notă importantă

Trebuie să fi terminat de citit această carte înainte de a începe procesul propriu-zis al Călătoriei. Este esenţial să fi *înţeles pe deplin ce înseamnă acest proces* şi să fi citit experienţele descrise, pentru a înţelege mai bine diferitele aspecte ale procesului înainte de a începe lucrul cu tine.

Instrucţiuni generale pentru aplicarea procesului

Aşa cum probabil ţi-ai dat seama până acum, procesele descrise în această carte pot fi extrem de puternice, conducând la trezirea inimii şi la multă smerenie. De aceea, este foarte important să onorezi acest proces rezervându-ţi doua ore într-un mediu în care să nu poţi fi întrerupt. Închide-ţi telefonul mobil şi creează-ţi în jur un „spaţiu sacru”, în care să nu exişti decât tu şi partenerul tău.

Cel mai bine este să lucrezi cu cineva care a citit aceeaşi carte, care înţelege şi susţine procesul şi care doreşte cu adevărat să te ajute. Este foarte util să citiţi amândoi scenariul procesului de cel puţin două ori, astfel încât să vă familiarizaţi cu el şi să nu aveţi surprize legate de cuvintele folosite sau de conţinutul lor.

Sfatul meu este să începi cu o rugăciune rostită mental (sau cu afirmarea unei intenţii).

Vizualizează-te pe tine şi pe partenerul tău ca fiind deja compleţi, deschişi ca nişte copii, oneşti şi având încredere în sine şi în acest proces. De asemenea, ia-ţi angajamentul de a-ţi sprijini partenerul cu aceeaşi iubire şi cu acelaşi respect pe care ţi le acordă el. În final, păstraţi amândoi câteva momente de linişte.

Instrucţiuni referitoare la Călătoria Emoţională

Pentru început, citeşte şi urmează Instrucţiunile Generale. Notează pe o foaie de hârtie întrebările şi păstrează la îndemână un creion sau un pix.

În timpul Călătoriei Emoţionale este esenţial să te fereşti de gândurile tale analitice, de dialogul mental interior, şi să îţi focalizezi întreaga atenţie asupra **emoţiilor pure pe care le simţi *în interiorul corpului tău.***

Conştientizează plenar ceea ce simţi, numeşte emoţia respectivă, apoi treci la sentimentul următor. Conştientizează-l şi pe acesta la fel de plenar, cât mai intens cu putinţă, apoi treci la sentimentul următor. Treci astfel de la un nivel emoţional la altul, până când ajungi în sfârşit la Sursă.

Acest proces nu are nimic de-a face cu dialogul mental interior şi cu mintea analitică. De aceea, nu trebuie să îţi explici de ce simţi ceea ce simţi, ci doar să conştientizezi plenar aceste sentimente, trecând apoi la stratul emoţional care urmează. Este ca şi cum ai decoji succesiv o ceapă, până când ajungi în centrul ei, care în cazul de faţă reprezintă Sursa fiinţei tale.

Instrucţiunile te sfătuiesc ca ori de câte ori vezi „...”, să faci o pauză pentru a-i acorda partenerului tău suficient timp ca să experimenteze răspunsul la întrebarea ta. „Suficient timp” poate însemna pentru unii 10-15 secunde, iar pentru alţii între 45 de secunde şi un minut.

Este important să înţelegi că scopul procesului este de a simţi cât mai intens emoţiile, şi de îndată ce le experimentezi plenar, de a trece la stratul următor. Nu este deloc necesar (nici indicat) să stărui prea mult asupra unei emoţii, scufundându-te prea adânc în ea. De asemenea, nu este recomandabil să o descrii în detaliu şi să îi povesteşti partenerului tău cum ai ajuns să o simţi.

Pentru a avea acces la sentimentele tale, fără a interfera cu procesele mentale, scanează-ţi corpul şi conştientizează unde simţi cel mai puternic emoţiile. La început, procesul poate începe cu o senzaţie extrem de subtilă. Focalizează-ţi atenţia asupra ei şi urmăreşte să o intensifici. Fii pregătit pentru orice, căci emoţia poate deveni extrem de puternică. Păstrează-ţi atenţia focalizată asupra emoţiei din interiorul corpului.

Apoi, pur şi simplu treci dincolo de ea.

La un moment dat, este posibil să te simţi golit de orice simţire. Starea poate fi descrisă ca o „amorţeală” sau ca o confuzie, un fel de „nu mai ştiu nimic”, o gaură neagră sau un vid, ori chiar ca un fel de blocaj total.

Această etapă face parte integrantă din proces. Toată lumea trece prin acest strat emoţional. Personal, îl numesc „zona necunoscută”. El reprezintă poarta care conduce către Sursă.

Dacă partenerul tău experimentează acest strat, descriindu-l printr-una din expresiile de mai sus, încurajează-l să se relaxeze plenar, să pătrundă în el şi să treacă mai departe.

Dacă partenerul tău are dificultăţi în a pătrunde în acest vid interior, apelează la secţiunea intitulată „Rezolvarea problemelor care pot apărea”. Vei găsi aici instrucţiuni detaliate care îţi vor explica cum poţi ajuta pe cineva care se teme sau care opune rezistenţă în faţa „zonei necunoscute”. Dacă partenerul tău a citit la rândul lui cartea de faţă, el va înţelege mai uşor aceste instrucţiuni pe măsură ce i le vei citi.

Teama de necunoscut este absolut naturală. De aceea, linişteşte-ţi partenerul şi asigură-l că se află pe calea cea bună. Învață-l să se relaxeze şi să se abandoneze în faţa acestui strat emoţional, trecând astfel mai departe prin el.

De îndată ce va trece de „zona necunoscută”, partenerul tău se va simţi probabil mult mai bine, ca şi cum o mare povară i s-a luat de pe piept.

Este important în această etapă să continui să îl ghidezi de-a lungul celorlalte straturi emoţionale rămase, până când ajunge la Sursă. Momentul experimentării Sursei este indicat de sentimentul de vastitate şi de prezenţă aflată deopotrivă în interiorul şi în exteriorul corpului (de omniprezenţă).

Este foarte important să înţelegi acest lucru, întrucât după ce va trece de „zona necunoscută”, partenerul tău va începe să folosească cuvinte precum iubire, pace, râs, fericire, lumină, mulţumire, libertate etc., dar este totuşi posibil ca el să localizeze în continuare aceste sentimente în interiorul corpului său.

Abia când senzaţia experimentată devine extrem de spaţioasă, ca şi cum s-ar produce o dilatare sau o fuziune a fiinţei individuale cu restul existenţei, putem vorbi de o realizare autentică a Sursei. În această stare de dilatare, emoţia se transformă în existenţă (conştiinţă) pură.

Dacă partenerul tău a început să simtă această stare de dilatare, lasă-l să se bucure de ea circa 30 de secunde, apoi

urmează mai departe scenariul, proiectând această stare de nemărginire pe fiecare strat emoţional succesiv.

Dacă pe unul din aceste nivele, partenerului tău îi apar amintiri legate de persoane, notează acest nivel cu un asterisc (*). Acesta este nivelul pe care se va desfăşura mai târziu exerciţiul Focului de Tabără. Dacă partenerului tău nu îi apar amintiri legate de persoane, alege pentru acest exerciţiu nivelul pe care s-a manifestat emoţia cea mai intensă, *înainte* de „zona necunoscută”, dar excluzând nivelul de pornire.

Scopul exerciţiului Focului de Tabără este de a-i permite eului mai tânăr să se elibereze de toate emoţiile pe care le-a experimentat la vremea respectivă, dar pe care nu le-a putut exprima. Toate aceste emoţii trebuie rostite cu voce tare. Este foarte important ca eul mai tânăr să se elibereze de povara sa, dând glas acestor sentimente.

Dacă partenerul tău s-a eliberat de povara sa emoţională şi se simte din nou complet, întreabă-l dacă este pregătit de iertare. Pentru ca acest act să fie unul autentic, el trebuie să se simtă complet golit de orice resentiment.

Dacă, dintr-un motiv sau altul, partenerul tău nu se simte încă pregătit de iertare, pune-l să îşi întrebe mentorul: **„Ce trebuie să se întâmple pentru a putea ierta în sfârşit?”** De regulă, mentorul (o fiinţă cu o înţelepciune superioară) îi va da un răspuns care i se potriveşte persoanei în cauză. Cel mai adesea, se dovedeşte că eul mai tânăr nu a spus tot ce avea de spus, şi deci nu s-a eliberat încă definitiv de povară.

Prezenţa mentorului este necesară pentru a lămuri toate eventualele întrebări care pot apărea de-a lungul acestui proces. Înţelepciunea superioară a partenerului tău ştie exact, ce trebuie să se întâmple (mentorul este doar o imagine pe care o creează ea). **De aceea, ori de câte ori apar îndoieli întreabă mentorul şi cere-i lămuriri.**

După încheierea exerciţiului Focului de Tabără, practici împreună cu partenerul tău exerciţiul Integrării în Viitor. Aici nu mai trebuie să notezi nimic, ci doar să îi citeşti partenerului tău scenariul. Scopul acestui exerciţiu este de a-i permite acestuia să verifice în ce măsură vindecarea produsă va continua să evolueze în timp. Cu fiecare nou interval de timp care trece (dar nu mai mult de şase luni – un an), el ar trebui să se simtă din ce în ce mai uşor şi mai eliberat de povara problemei emoţionale

pe care şi-a rezolvat-o. În acest scop, nu este necesar ca el să „vadă” viitorul, ci doar să îşi conştientizeze starea de spirit din viitor.

Dacă, dintr-un motiv sau altul, această stare de spirit nu se schimbă, acesta reprezintă un indiciu că procesul de vindecare prin iertare (din timpul exerciţiului Focului de Tabără) nu a fost complet. De aceea, revino împreună cu partenerul tău la acest exerciţiu şi întreabă mentorul ce mai trebuie să se întâmple pentru ca iertarea să fie definitivă. La modul general, atunci când actul de iertare este foarte profund, problema emoţională dispare (este vindecată). Dacă aţi terminat din nou exerciţiul Focului de Tabără, reluaţi împreună Integrarea în Viitor.

La sfârşit, dă-i partenerului tău o foaie de hârtie şi un creion şi pune-l să îşi scrie o scrisoare adresată sieşi de către eul său viitor. Dacă este necesar, oferă-i un pahar cu apă sau o ceaşcă de ceai. În final, spune-i să păstreze scrisoarea la vedere, astfel încât să o poată reciti zilnic, lăsându-se inspirat de ea.

Dacă aţi terminat toate aceste procese, schimbaţi rolurile.

La sfârşit, acordă-ţi un anumit timp pentru a integra mai bine cele întâmplate. Fă o baie fierbinte, consumă o supă caldă şi hrănitoare sau dormi puţin.

Uneori, după încheierea procesului, este posibil să te simţi uşor vulnerabil sau fragil, ori chiar dezorientat pentru scurt timp. Acestea sunt simptome fireşti, care corespund proceselor de vindecare declanşate în interiorul corpului. De aceea, nu trebuie să te sperii. Dimpotrivă, consideră că aceste simptome sunt indicii pozitive care confirmă faptul că vindecarea a început să se producă.

Dacă te simţi dezorientat sau uşor ameţit, este recomandabil să nu conduci imediat maşina şi să nu practici activităţi care presupun o concentrare susţinută. Acordă-ţi timpul necesar pentru a-ţi reveni complet.

Adeseori, se poate întâmpla ca în zilele următoare să îţi aduci aminte de tot felul de scene asociate cu amintirea pe care ţi-ai vindecat-o, sau chiar să experimentezi emoţii puternice apărute din neant. Şi aceste indicii sunt tot pozitive. Ele nu reprezintă altceva decât emoţii reziduale toxice puse în mişcare de procesul de vindecare, care urmează să fie eliminate. De aceea, nu te speria şi lasă-le să treacă de la sine. Procesul este similar cu cel de vindecare fizică prin aplicarea unui tratament naturist:

la început, toxinele simt eliberate în organism, care se simte mai rău, şi abia după eliminarea lor gradată din corp urmează starea de uşurare propriu-zisă. La urma urmelor, dacă vomiţi o mâncare stricată pe care ai consumat-o, nu stai să o analizezi şi nu o regurgitezi din nou, nu-i aşa? Procedează la fel şi cu emoţiile reziduale!

Astfel, dacă în conştiinţă îţi apar emoţii din trecut, nu insista asupra lor. Personal, le sugerez întotdeauna cursanţilor mei să **se oprească, să respire profund şi să rămână ancoraţi în momentul prezent.** În acest fel, emoţiile reziduale vor trece de la sine.

Onorează-ţi astfel propria fiinţă şi lasă corpul să se vindece în timp. Ai încredere în înţelepciunea ta superioară şi în acest proces de vindecare. El a ajutat deja mii de oameni să se elibereze de multe probleme emoţionale.

Notă importantă

Procesul de trecere succesivă prin diferitele straturi emoţionale nu are niciun fel de efecte negative. Singurul lucru care se poate întâmpla este ca partenerul tău să simtă nişte emoţii foarte puternice deja stocate în organismul său. Chiar dacă partenerul tău se opreşte în mijlocul procesului şi îşi deschide ochii, el nu poate păţi nimic, căci nu a făcut altceva decât să experimenteze propriile sale emoţii.

Emoţiile în stare pură vin şi trec. Singurul lucru care le poate face să rămână stocate în organism este povestea pe care şi-o spune mintea în legătură cu ele, analizarea lor sau ascultarea dialogului mental interior care face comentarii pe marginea lor.

Nicio emoţie nu poate dura mai mult de câteva momente dacă este lăsată în pace. Nu ai observat niciodată acest lucru la copiii mici? Acum plâng, acum râd. Ei nu simt nevoia să se cramponeze de emoţiile lor, dovedindu-şi astfel singuri cât de importante sunt acestea. După ce le simt, ei trec mai departe.

De aceea, atunci când treci de la un nivel emoţional la următorul, conştientizează faptul că te afli într-o siguranţă perfectă, indiferent cât de puternică este emoţia pe care o simţi. Dacă nu te vei crampona de ea, aceasta va trece la fel cum a apărut.

Unii oameni spun: „Mă tem să deschid această Cutie a Pandorei”. Singura Cutie a Pandorei pe care o poţi deschide constă în ascultarea propriei tale minţi, care încearcă să te convingă să crezi povestea ei legată de emoţia respectivă. În sine, emoţiile simt ceva natural şi sănătos. Capacitatea de a simţi face parte integrantă din fiinţa umană. Singurul lucru nenatural este analiza minţii, care inventează poveşti legate de emoţii, învinovăţind întotdeauna pe cineva.

De aceea, porneşte de la premisa că emoţiile sunt ceva sănătos. Tot ce trebuie să faci atunci când simţi o emoţie intensă este să te opreşti, să respiri profund şi să o conştientizezi. Mai devreme sau mai târziu, ea va dispărea de la sine.

Instrucţiuni referitoare la Călătoria Fizică

Începe prin a citi Instrucţiunile Generale şi cele referitoare la Călătoria Emoţională. Citeşte apoi de câteva ori instrucţiunile specifice Călătoriei Fizice, pentru a te familiariza astfel cu procesul.

Este preferabil să nu aplici Călătoria Fizică decât după aplicarea Călătoriei Emoţionale. În acest fel, vei fi trăit deja experienţa Sursei.

Călătoria Fizică se poate derula extrem de uşor şi poate fi citită la fel ca un basm sau o meditaţie ghidată. Nu te grăbi şi nu forţa lucrurile. Ori de câte ori vezi „...”, fă o pauză.

Dacă citeşti cuvinte scrise cu majusculă, accentuează-le. De asemenea, este foarte util să respiri la unison cu partenerul tău. Atunci când îl ghidezi de-a lungul procesului, vorbeşte-i pe un ton cât mai blând şi mai liniştitor.

Unii oameni nu au o capacitate de vizualizare foarte bună. Acest lucru nu reprezintă o problemă. Important este să simţi sau să devii conştient de ceea ce se întâmplă în interiorul corpului tău. Alţi oameni văd literalmente imagini anatomice corecte, sau doar imagini metaforice ale acestora. Unii nu văd nimic, dar simt o anumită textură sau trăiesc intuitiv sentimentul că ştiu ce se întâmplă în interiorul lor. Alţii pot auzi cuvinte care descriu acest lucru. Niciun om nu seamănă cu altul. De aceea, lasă-ţi partenerul să îşi parcurgă propria sa Călătorie unică.

Când vei ajunge la exerciţiul Schimbării Amintirii, îi vei cere partenerului tău să îşi creeze nişte „baloane cu resurse”. Se întâmplă de multe ori ca el să fie atât de scufundat în proces încât să nu îşi poată descoperi pe loc resursele emoţionale necesare. În astfel de cazuri, este bine să îi oferi personal nişte sugestii. Foloseşte-ţi în acest scop bunul simţ şi ai încredere în capacitatea ta de a-i face sugestiile cele mai potrivite. Personal, folosesc întotdeauna următoarele resurse emoţionale: *preţuirea de sine, creativitatea în comunicare, înţelepciunea, Sursa, inima trezită, simţul umorului, capacitatea de a trece de orice obstacol, capacitatea de a lua măsurile concrete necesare, capacitatea de a cere ajutor, iubirea de sine, încrederea în sine şi scutul de cristal care îndepărtează emoţiile negative ale celorlalţi oameni, protejând astfel persoana în cauză.* Dacă eşti de acord cu aceste resurse, foloseşte-le.

Exerciţiul Focului de Tabără nu diferă cu nimic de cel practicat în cazul Călătoriei Emoţionale. De aceea, reciteşte cu atenţie instrucţiunile din secţiunea respectivă.

După încheierea procesului Călătoriei Fizice, acordă-i partenerului tău tot timpul necesar pentru a-şi conştientiza transformările petrecute în interiorul corpului. Experienţa este adeseori minunată.

În sfârşit, ai încredere în tine şi în acest proces. Porneşte de la premisa că el reprezintă o aventură minunată.

Instrucţiuni pentru lucrul cu copiii

Începe prin a citi *toate* instrucţiunile precedente.

Dacă lucrezi cu copii cu vârste de până la 14 ani, îţi sugerez să nu aplici decât Călătoria Fizică. Celor mai mulţi copii, aceasta li se pare un fel de basm şi un joc cât se poate de plăcut.

Înainte de a începe, este bine să îl întrebi pe copil care sunt calităţile eroului său preferat şi să comentezi unele dintre ele, cum ar fi iubirea, compasiunea, puterea interioară, simţul umorului, capacitatea de a se exprima, onestitatea. În acest fel, copilul va deveni conştient de resursele sale interioare posibile încă înainte de a începe procesul.

Atunci când lucrezi cu copiii, este foarte important să porneşti de la premisa că accesul lor la resursele imaginaţiei şi ale creativităţii este foarte rapid, adeseori mult mai rapid decât al

tău. Ei se pot îmbarca în capsula magică şi pot ajunge într-o anumită zonă a corpului lor chiar înainte ca tu să fi terminat de citit instrucţiunile. De aceea, ai grijă să ţii pasul cu ei!

Mentorul este înlocuit în acest caz cu un erou preferat, căci toţi copiii ştiu ce înseamnă un astfel de erou şi au încredere în puterea şi în înţelepciunea lui.

Adeseori, copiii percep imagini foarte vii legate de ceea ce se întâmplă în interiorul corpului lor. De aceea, acordă-le timpul necesar pentru a descrie cât mai detaliat aceste imagini.

În timpul exerciţiului de Schimbare a Amintirii, sugerează-i copilului resursele interioare pe care le consideri cele mai potrivite, pentru a le introduce în interiorul baloanelor. Dacă ai discutat cu el despre calităţile eroului său preferat înainte de proces, apelează la acestea.

Copiii foarte mici nu înţeleg încă foarte clar conceptul de iertare. De aceea, sugerează-le să spună: „îmi pare rău. E în regulă”, în loc de „Te iert”.

După încheierea exerciţiului Focului de Tabără, acordă-i copilului cât de mult timp doreşte pentru a deveni conştient de schimbările petrecute în organismul său. Mulţi copii adoră această parte şi pot fi extrem de plastici în descrierile lor.

De multe ori, după încheierea procesului, copiii sunt nerăbdători să se urce din nou în capsula magică pentru a se plimba cu ea. Dacă simt această nevoie, lasă-i să se bucure de imaginaţia lor.

În cele mai multe cazuri, Călătoria Fizică a copiilor nu durează mai mult de 11-18 minute, întrucât ei se prind imediat în joc, iartă uşor şi se debarasează rapid de vechile lor probleme. În plus, sunt dornici să termine cât mai repede. De aceea, fii receptiv la ritmul copilului cu care lucrezi.

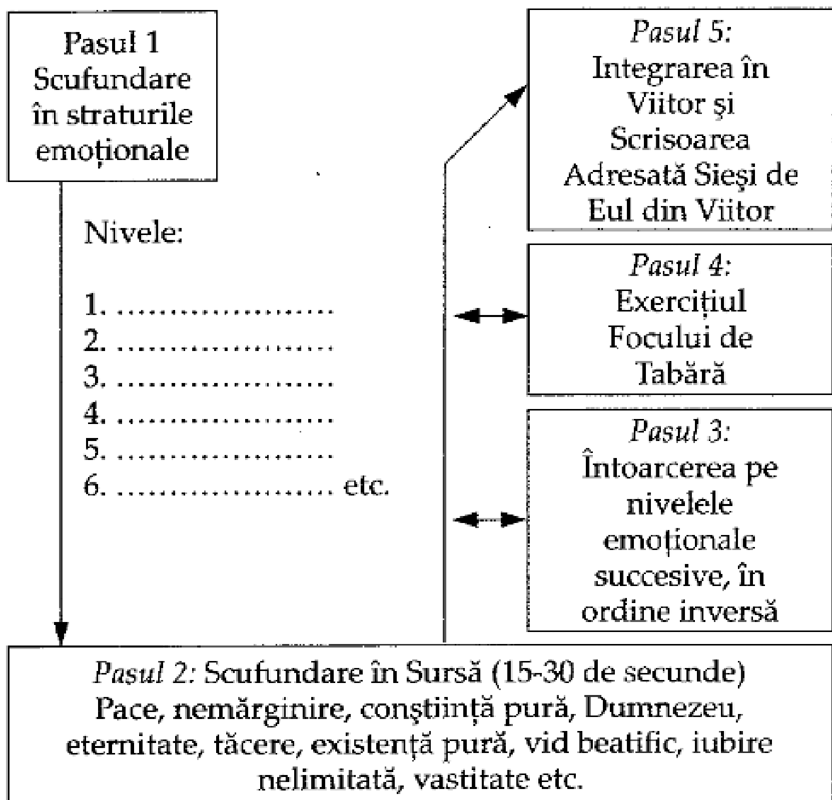
Ai încredere în el şi în acest proces. Copiilor le place de regulă acest joc, inclusiv să deseneze imagini de „dinainte” şi de „după” ale lucrurilor pe care le-au simţit.

Schema procesului

Călătoria Emoţională – Privire de ansamblu

- Aminteşte-ţi să ÎI ACORZI PARTENERULUI TĂU TOT TIMPUL NECESAR pentru a-şi identifica şi pentru a experimenta plenar sentimentele, înainte de a trece mai departe.
- AI ÎNCREDERE în spusele partenerului tău şi consideră-le PERFECTE, indiferent ce îţi descrie el.
- Mai presus de orice, AI ÎNCREDERE ÎN TINE ÎNSUTI ŞI ÎN ACEST PROCES.

Scopul procesului este de a trece prin straturile emoţionale succesive până când ajungem la Sursa fiinţei noastre, iar apoi să aducem această Sursă pe aceleaşi nivele, pentru a le ilumina.



Procesul Călătoriei Emoţionale

Citeşte lent şi cu atenţie. Ori de câte ori vezi „...” fă o pauză şi acordă-i partenerului tău suficient timp pentru a experimenta plenar emoţia în stare pură.

Începe prin a-ţi întreba partenerul în ce constă problema lui emoţională. Noteaz-o în tabelul pregătit dinainte.

1. Spune:

„Simte plenar această emoţie...”.

„În ce zonă corporală se manifestă ea?”

„Respiră la nivelul ei... Experimentează-o plenar... Las-o să se intensifice...”

Lasă-i partenerului tău suficient timp pentru a experimenta PLENAR emoţia, dar nu-i permite să se cramponeze de ea. Dacă a simţit-o plenar, TRECI MAI DEPARTE.

„Rămâi deschis şi întreabă-te: ce se ascunde sub această emoţie (dincolo de ea)?”

„Treci dincolo de această emoţie...”.

„Ce simţi acum? (emoţia pe care o simte partenerul tău ar putea să fie cu totul alta decât cea la care te aşteptai tu)”.

Partenerul tău trebuie să NUMEASCĂ emoţia pe care o simte.

PE TOATE NIVELELE, pune întrebarea: „Există oameni pe care îi asociezi cu această emoţie?” Dacă da, notează în tabel, în dreptul emoţiei respective, un asterisc (*). Dacă partenerului tău i-au apărut una sau mai multe persoane asociate cu o anumită emoţie, nu mai pune această întrebare pe nivelele emoţionale care urmează. Acesta este nivelul pe care va trebui să se desfăşoare exerciţiul Focului de Tabără.

2. Continuă să îţi ghidezi partenerul de pe un nivel emoţional pe altul, până când ajunge la Sursă. Lasă-l să se odihnească pe acest nivel timp de 15-30 de secunde.

Sursa poate fi descrisă în diferite feluri, dar acestea trebuie să evoce nemărginirea ei, prin cuvinte de genul: *libertate, tăcere,*

pace, eternitate, Dumnezeu, nelimitat, iubire, conştiinţă pură, luciditate, vid, vastitate etc.

3. În continuare, spune: „Ştiind că eşti una cu această nemărginire, cu această tăcere, cu această iubire pură, cu această?...... *(expresia folosită de partener pentru a descrie Sursa),* dacă această...... *(expresia folosită de partener pentru a descrie Sursa)* ar avea ceva să îi spună...... *(ultimului nivel emoţional),* ce i-ar spune ea?"

Aşteaptă răspunsul.

Apoi spune: „Permite-i...... *(expresia folosită de partener pentru a descrie Sursa)* să vindece...... *(ultimul nivel emoţional)".*

4. Repetă întrebarea de la punctul 3 pentru fiecare din nivelele succesive, până când ajungi la nivelul Focului de Tabără *(nivelul marcat anterior cu un asterisc).*

5. Începe exerciţiul Focului de Tabără *(vezi Fişa Exerciţiului Focului de Tabără).* După încheierea exerciţiului, continuă cu punctul 6.

6. După încheierea exerciţiului Focului de Tabără, continuă cu proiectarea Sursei pe celelalte nivele emoţionale, repetând întrebarea de la punctul 3. Vindecă aceste nivele, până când ajungi pe nivelul de plecare.

7. Citeşte Integrarea în Viitor, într-un ritm moderat. De data aceasta nu trebuie să notezi nimic *(vezi fişa cu Integrarea în Viitor).*

8. Dă-i partenerului tău o foaie de hârtie şi un creion şi pune-l să îşi scrie o scrisoare adresată sieşi din viitor. Lasă-l să scrie oricât de mult timp doreşte. În tot acest timp, continuă să îi transmiţi binecuvântări în tăcere.

9. Mulţumiţi-vă reciproc pentru procesul pe care tocmai l-aţi încheiat, cu mult respect şi cu o mare iubire. Dacă simţiţi nevoia, beţi un pahar cu apă. Păstraţi atmosfera creată şi schimbaţi rolurile între voi.

Călătoria Emoţională – Exerciţiul Focului de Tabără

Citeşte lent şi cu atenţie instrucţiunile care urmează. Ori de câte ori vezi „...", fă o pauză şi acordă-i partenerului tău timpul

necesar pentru a experimenta plenar răspunsul la întrebările tale.

Imaginează-ţi un foc de tabără, într-o atmosferă de linişte eternă şi de iubire necondiţionată. Imaginează-ţi că lângă acest foc stă **eul tău mai tânăr**. În continuare, imaginează-ţi că lângă el stai tu, **cel din prezent**. Lângă tine se află un mentor în a cărui înţelepciune divină ai mare încredere. Poate fi o persoană pe care o cunoşti, sau pe care doar ţi-ai dori să o cunoşti, cum ar fi un sfânt, un înţelept, sau pur şi simplu cineva născut din imaginaţia ta. Important este să te simţi în siguranţă în prezenţa lui. În continuare, vizualizează în preajma focului de tabără toate persoanele implicate în problema ta emoţională… Mai trebuie să vină cineva lângă acest foc de tabără? *(pune-l pe partener să răspundă la această întrebare).*

Poţi vedea focul de tabără? Ti-l poţi imagina pe **eul tău mai tânăr?**… Dar pe **cel din prezent?…** Dar pe **mentor?…** Cine se mai află lângă foc?… *(notează numele indicate, pentru a te putea referi în mod specific la persoanele respective; spre exemplu: tata, mama, o persoană iubită etc.).* Întrebă-ţi eul mai tânăr căreia dintre aceste persoane ar dori să i se adreseze? (UNA sau DOUĂ)… *(Dacă partenerul numeşte două persoane, întreabă-l: căreia dintre aceste persoane ai dori să i te adresezi mai întâi?…).*

Pune-i partenerului tău toate întrebările care urmează (1-11), pentru fiecare din persoanele indicate:

1. Toţi cei de faţă se află sub protecţia acestui foc de tabără protector, al acceptării şi al iubirii necondiţionate. Probabil că **eul tău mai tânăr** a experimentat foarte multă durere în trecut. Îngăduie-i acum să dea glas acestei dureri, spunând tot ce are de spus, astfel încât…… *(mama, tata, persoana iubită etc.)* să poată asculta ceea ce trebuie să asculte…… *(pauză-lungă).*

2. Ştiind că…… *(mama, tata, persoana iubită etc.)* a făcut tot ce a ştiut mai bine ţinând cont de resursele pe care le-a avut la vremea respectivă, îngăduie-i să răspundă…… *(pauză pentru răspuns).*

3. Ce are de spus **eul tău mai tânăr** la toate acestea?… *(aşteaptă răspunsul).*

4. Dacă…… *(mama, tata, persoana iubită etc.)* ar putea răspunde nu de pe nivelul personalităţii sale, ci de pe cel al sufletului său, ce ar spune ea / el?… *(aşteaptă răspunsul).*

5. Ce are de spus **eul tău mai tânăr** la toate acestea?… *(aşteaptă răspunsul).*

6. Simte **mentorul** tău nevoia să adauge ceva?… *(aşteaptă răspunsul).*

7. Ce are de spus eul tău actual la cele spuse de…… *(mama, tata, persoana iubită etc.)?* … *(aşteaptă răspunsul).*

8. Ce i-ar răspunde…… *(mama, tata, persoana iubită etc.)* **eului tău actual**, de pe nivelul sufletului său?… *(aşteaptă răspunsul).*

9. Mai are cineva ceva de adăugat?… *(aşteaptă răspunsul).*

10. Dacă **eul tău mai tânăr** se simte pregătit, întreabă-l: „Chiar dacă atitudinea sa anterioară nu este acceptabilă după niciun standard şi chiar dacă nu îi susţii comportamentul, eşti dispus să ierţi persoana în cauză din toată inima?… *(aşteaptă răspunsul).* Dacă da, fă-o chiar acum… *(aşteaptă ca partenerul tău să ierte persoana în cauză).*

11. Dacă **eul tău actual** se simte pregătit, întreabă-l: „Chiar dacă atitudinea sa anterioară nu este acceptabilă după niciun standard şi chiar dacă nu îi susţii comportamentul, eşti dispus să ierţi persoana în cauză din toată inima?… *(aşteaptă răspunsul).* Dacă da, fă-o chiar acum… *(aşteaptă ca partenerul tău să ierte persoana în cauză).*[2]

În continuare, repetă întrebările de la 1 la 11 pentru cea de-a doua persoană. În încheiere, spune:

Iartă-i acum pe toţi cei implicaţi. Transmite-le binecuvântarea ta. Permite-le apoi să fuzioneze cu focul, care reprezintă sursa vieţii… Apoi întoarce-te către **eul tău mai tânăr** şi spune-i: „Îţi promit că nu va mai trebui să treci **niciodată** printr-o astfel de

---

[2] La ambele călătorii, cea emoţională şi cea fizică, sunt de fapt 12 puncte specifice focului de tabără. E drept că în carte sunt menţionate 11, însă în cursuri se folosesc 12, ierţi pe toată lumea implicată şi pe tine însuţi, a 12 fiind: **„Dacă ai nevoie să fii iertat, deschide-ţi inima şi lasă să intre toată iertarea.”** (n. ed.).

experienţă dureroasă. Te iert pentru durerea pe care mi-ai provocat-o, întrucât nu ai avut acces la resursele de care dispun eu acum. De acum înainte, poţi avea oricând doreşti acces la aceste resurse. Te iubesc şi te voi proteja întotdeauna”… Îmbrăţişează acum **eul mai tânăr** şi fuzionează cu el, permiţându-i astfel să se maturizeze şi să crească în urma iertării tale. Întoarce-te către **mentor** şi mulţumeşte-i pentru prezenţa lui. Acum întoarce-te în momentul prezent, pentru a continua procesul pe celelalte nivele emoţionale.

Pe **fiecare** nivel rămas, pune următoarea întrebare: „Ştiind că eşti această nemărginire, această linişte deplină această iubire pură, această…… *(descrierea folosită de partener pentru Sursă)*, dacă…… *(Sursa)* ar avea ceva să îi spună…… *(ultimului nivel emoţional)* ce i-ar spune?”…

Aşteaptă răspunsul.

Apoi spune: „Permite-i…… *(Sursei)* să îl vindece…… *(ultimul nivel emoţional).”*

După terminarea tuturor nivelelor emoţionale, continuă cu exerciţiul Integrării în Viitor.

Călătoria Emoţională – Exerciţiul Integrării în Viitor

Citeşte rândurile care urmează într-un ritm moderat. Ori de câte ori întâlneşti „…”, fă o pauză scurtă şi permite-i partenerului tău să experimenteze procesul. Nu trebuie să notezi nimic.

„După ce ai aflat tot ce ai aflat, după ce ai experimentat tot ce ai experimentat, vizualizează-te peste o zi… Cum te simţi?… Ce faci?… Ce spui?… Ce simţi?… Dar mai presus de toate, cum te simţi în ceea ce te priveşte?…”

„În continuare, vizualizează-te peste o săptămână. Cum arăţi?… Ce îţi spui?… Ce acţiuni întreprinzi?… Ce simţi?…”

„În continuare, vizualizează-te peste o lună. Cum se simte corpul tău?… Te simţi eliberat, plin de încredere şi uşor?… Ce îţi spui?… Ce faci?… Ce ar spune…… *(Sursa)* dacă vechea ta problemă emoţională ar încerca să scoată din nou capul la lumină?… Cum te-ai descurca?…”

„În continuare, vizualizează-te peste şase luni. Ce simţi?… în legătură cu tine… cu viaţa ta… Ştiai că în acest moment 70% din celulele tale s-au reînnoit deja? Eşti aproape un alt om… Ce s-ar întâmpla dacă vechea ta problemă ar încerca să se manifeste din nou?… Cum te-ai descurca?…"

„În continuare, vizualizează-te peste un an. Cum arăţi?… Cum te simţi în ceea ce te priveşte?… Eşti conştient că nici măcar o moleculă din cele pe care le-ai avut acum un an nu mai există în corpul tău?… Că ai un corp în întregime nou?… Îţi mai poţi imagina vechea ta problemă dându-ţi târcoale?… Ar fi posibil aşa ceva?… Ce spune… *(Sursa ta)* în această privinţă?… Ţi se pare de domeniul trecutului vechea ta problemă?…"

„În continuare, vizualizează-te peste cinci ani. Cum te simţi?… Se mai manifestă vreodată vechiul tău comportament?… Cum se simte corpul tău?… Ce simţi în legătură cu viaţa?…"

„În continuare, vizualizează-te peste zece ani. Te simţi cumva atât de eliberat de vechiul tău tipar încât acesta ţi se pare ireal?… Cum te descurci?… Ce simţi în legătură cu tine şi cu viaţa ta?…"

„În continuare, rămâi conectat cu <u>eul tău din viitor – cu Sursa ta de peste zece ani.</u> Ce sfat i-ar da aceasta eului tău actual?… Ce convingeri noi te-ar putea ajuta cel mai mult în momentul prezent?… Ce acţiuni pe care le-ai putea întreprinde ţi-ar fi cel mai utile?… Ce ţi-ai putea spune zilnic, pentru a-ţi schimba atitudinea în bine?…"

„Deschide-ţi uşor ochii, <u>dar rămâi în contact cu eul tău din viitor.</u> Lasă acest eu să îţi scrie o scrisoare, dându-ţi sfaturi practice despre…… cum să fii… ce să crezi… ce să faci… ce să-ţi spui… ce să le spui celorlalţi… ce să faci zilnic… <u>Lasă eul tău din viitor, mai înţelept decât tine, să te ghideze în prezent!</u> Dacă eşti pregătit, poţi deschide ochii".

Călătoria Emoţională – Scrisoare către tine

Deschide uşor ochii, dar rămâi conectat cu eul tău din viitor. Lasă acest eu să îi adreseze eului tău din prezent o scrisoare, dându-i sfaturi practice despre ceea ce trebuie să creadă, cum trebuie să se comporte, cum vor evolua tendinţele pe care le-a declanşat prin acest proces, ce fel de acţiuni trebuie să

întreprindă, ce trebuie să îşi spună sieşi şi ce trebuie să le spună celorlalţi oameni, ce trebuie să facă zilnic etc.

Lasă eul tău din viitor, mai înţelept decât tine, să te ghideze acum!

Dragul meu sine,

Fişa Călătoriei Emoţionale

Fişă pentru: (Numele)		

Pe fiecare nivel în parte, pune întrebarea: „Există persoane pe care le asociezi cu acest sentiment?"
De îndată ce apare amintirea unei persoane, marchează nivelul respectiv cu un asterisc (*), după care NU MAI PUNE ÎNTREBAREA pe nivelele următoare. Nivelul marcat cu un asterisc este cel pe care se va desfăşura mai târziu Exerciţiul Focului de Tabără.

Emoţie	Zona corporală în care se manifestă ea	Ce are de spus sursa pentru fiecare nivel
↓		↑
↓		↑
↓		↑
↓		↑
↓		↑
↓		↑
↓		↑

↓ ↑

SURSA: ____________

Călătoria Emoţională – Rezolvarea problemelor care pot apărea

1. PARTENERUL SE SIMTE BLOCAT

Dacă partenerul tău îţi spune că se simte blocat sau că nu mai simte nimic, spune-i că acesta este doar un alt nivel emoţional şi că trebuie să continue.

Spune-i:

PERFECT! Ai mai trecut prin acest tipar de-a lungul vieţii tale…

Conştientizează plenar faptul că te simţi blocat (sau că nu înţelegi ce se întâmplă)…

Respiră profund în interiorul acestei emoţii…

În ce zonă corporală simţi acest blocaj (sau acest vid interior)? …

Intensifică această emoţie!

Mă întreb ce s-ar întâmpla dacă ai zâmbi şi dacă te-ai relaxa, acceptând faptul că te simţi blocat… Aceasta este poarta care te va conduce către cel care eşti cu adevărat…

Ce se ascunde dincolo de acest nivel?…

Rămâi deschis şi curios, la fel ca un copil. S-ar putea să ai o surpriză…

Încearcă să treci (să te laşi condus) prin această emoţie, dincolo de ea…

2. GAURA NEAGRĂ (VIDUL)

Felicită-l pe partener pentru că a ajuns pe acest nivel! Linişteşte-l întotdeauna, nu-i spune niciodată că a greşit cu ceva!

Spune-i:

PERFECT! Ţi-ai petrecut întreaga viaţă încercând să eviţi acest loc!

Mă întreb ce s-ar întâmpla dacă ai zâmbi şi dacă te-ai relaxa, abandonându-te în faţa acestui vid interior?…

Acesta este locul pe care l-ai evitat întreaga viaţă… Fii curajos şi treci în sfârşit prin el…

Mă întreb ce anume străluceşte dincolo de acest întuneric?…

Fii atent la strălucirea de dincolo…

Rămâi deschis şi curios, ca un copil. S-ar putea să ai o surpriză plăcută…

După câteva secunde, spune-i:

Ce se întâmplă în corpul tău acum?…

Acest sentiment poate fi la fel de discret ca o şoaptă…

În ce constă acest sentiment?…

3. DIFICULTĂŢI ÎN CONŞTIENTIZAREA EMOŢIILOR:

Dacă partenerul tău are DIFICULTĂŢI ÎN CONŞTIENTIZAREA EMOŢIILOR SALE şi dacă VORBEŞTE PREA MULT, spune-i să NU mai vorbească, întrucât această poveste se află în mintea lui, nu în corpul lui. Roagă-l să se pună din nou la unison cu ceea ce simte în interiorul corpului.

Spune-i:

Intensifică senzaţia pe care o simţi în interiorul corpului…

Conştientizeaz-o plenar – în ce zonă corporală se manifestă ea?…

Respiră profund în interiorul ei…

Acest sentiment poate fi la fel de discret ca o şoaptă… Ce se petrece în corpul tău chiar acum?… Fii foarte atent; este posibil ca această senzaţie să fie extrem de subtilă…

Cum poţi să descrii această senzaţie?…

MAI PRESUS DE ORICE, AI ÎNCREDERE ÎN TINE ÎNSUŢI ŞI ÎN ACEST PROCES.

RELAXEAZĂ-TE. ZÂMBEŞTE ŞI BUCURĂ-TE DE EL.

Cei zece paşi ai Călătoriei Fizice

Citeşte lent şi cu atenţie rândurile care urmează. Ori de câte ori întâlneşti „…”, fă o pauză şi acordă-i partenerului tău timpul necesar pentru a experimenta plenar ceea ce simte şi pentru a-ţi răspunde la întrebări.

1. **Ghidează-ţi** partenerul către **Sursă.**
2. Spune-i să se îmbarce în **capsula magică**, împreună cu mentorul său, şi să pornească într-o **călătorie a descoperirii.**
3. Pune-l să **exploreze** regiunea corporală în care a ajuns.

4. **Descoperirea emoţiei** şi a **amintirii** sau persoanelor asociate cu ea.

5. Ghidează-ţi partenerul de-a lungul **Procesului Amintirii.**

6. Ghidează-ţi partenerul de-a lungul **Exerciţiului Focului de Tabără.**

7. **Vizualizarea schimbărilor** produse în regiunea corporală afectată.

8. Îmbarcarea în **capsulă** şi călătoria înapoi, către:

a) locul în care a început ea;

b) o altă zonă corporală.

9. Dacă partenerul tău s-a îndreptat către o altă zonă corporală, repetă paşii 2-8.

10. **Ghidează-ţi** partenerul înapoi, către **conştiinţa de veghe.**

Mulţumeşte-i partenerului tău şi roagă-l să îţi împărtăşească ce a simţi de-a lungul procesului. Faceţi apoi amândoi câţiva paşi, beţi un pahar cu apă şi schimbaţi rolurile între voi.

Călătoria Fizică – Scufundarea în Sursă

Citeşte lent şi cu atenţie rândurile care urmează. Ori de câte ori întâlneşti „…”, fă o pauză şi acordă-i partenerului tău timpul necesar pentru a experimenta plenar ceea ce simte şi pentru a-ţi răspunde la întrebări.

Aşează-te într-o poziţie confortabilă. Când te simţi pregătit, închide ochii… Conştientizează fotoliul în care stai… Ascultă sunetele din jur… Simte-ţi respiraţia care pătrunde şi iese uşor din pieptul tău, şi RELAXEAZĂ-TE… Ascultă vocea mea, conştientizează fotoliul în care stai şi aerul pe care îl respiri… Simte cum acestea TE FAC SĂ TE RELAXEZI… din ce în ce mai profund… Eşti din ce în ce mai relaxat… şi te scufunzi în Sursă.

Imaginează-ţi că ai în faţă o scară în spirală, care coboară în jos… O poţi vedea?… O poţi cel puţin simţi?… *(dă-i timp partenerului tău să răspundă).* Perfect… În continuare, păşeşte pe treapta nr. 10, cea de sus… Păşeşte apoi pe treapta nr. 9… apoi pe treapta nr. 8… Cu fiecare nouă treaptă, te scufunzi din ce în ce mai adânc în interiorul Sursei. Continuă acum cu treptele 7… 6… 5… Relaxează-te din ce în ce mai profund… 4…

3… Dilată-te din ce în ce mai mult… 2… În continuare, înainte de ultima treaptă, lasă-ţi conştiinţa să se dilate înainte… apoi în spate… apoi în părţile laterale… sub tine… deasupra ta… Scufundă-te în nemărginire… Lasă-ţi sinele să crească şi să devină nelimitat, potrivit naturii sale… treapta 1… Scufundă-te complet în Sursa ta, în sinele tău… *(lasă-ţi partenerul să rămână scufundat în Sursă timp de 15-30 de secunde).*

Călătoria Fizică – Călătoria cu capsula magică

În continuare, imaginează-ţi un termometru cu zece gradaţii (trepte /niveluri). 1 corespunde nivelului cel mai profund al conştiinţei tale, iar 10 conştiinţei tale de veghe. Dacă nu poţi vizualiza termometrul, nu este nicio problemă… Încearcă să îl simţi… Îl poţi simţi?… *(acordă-i timp să răspundă).* Dacă 1 corespunde nivelului cel mai profund de identificare cu Sursa, iar 10 conştiinţei tale de veghe plenar trezite, pe ce nivel crezi că te afli în momentul de faţă?… Este posibil să auzi un anumit număr, sau să vizualizezi treptele termometrului, ori doar să simţi intuitiv că te afli pe un anumit nivel al lui… Deci, pe ce treaptă a termometrului te afli?… *(lasă-l să răspundă).* Poţi coborî această treaptă cu o unitate?… *(lasă-l să răspundă).* Perfect… Acum, că ştii cine controlează acest proces, pe ce treaptă ai dori să te afli?Ե Scufundă-te din ce în ce mai adânc în interiorul Sursei tale, cu acordul liber al conştiinţei tale…

În continuare, imaginează-ţi că ai în faţă o uşă… În spatele acesteia există o lumină pură… Este lumina Fiinţei tale, a Sursei tale… Natura acestei lumini este iubirea cea mai pură… Dincolo de această uşă se află de asemenea mentorul sau maestrul tău, o persoană profund spirituală, în a cărui înţelepciune poţi avea o încredere desăvârşită şi în a cărui prezenţă te poţi simţi protejat şi în siguranţă… Când te simţi pregătit, deschide uşa şi păşeşte în lumina propriului tău sine… Salută-ţi mentorul… *(dă-i timp).* Ai trecut de uşă?… Perfect… Ti-ai salutat mentorul?… Foarte bine…

În continuare, imaginează-ţi că în faţa ta se află o capsulă magică (sau o navetă spaţială)… Este vorba de un vehicul special, care te poate conduce în orice parte a corpului tău, indiferent cât de mare sau de mică, şi care ştie exact unde trebuie să meargă… Ea poate pătrunde în organele tale, în

vene, în muşchi sau în ţesuturi, fără ca acestea să aibă de suferit… Ai intrat în capsulă?… Perfect… Acum, apasă pe butonul verde şi lasă capsula să te conducă până la prima destinaţie. Este posibil ca aceasta să difere de destinaţia la care te aşteptai tu. De aceea, las-o să te ghideze, căci capsula este ghidată de înţelepciunea corpului tău… Lasă această înţelepciune să te conducă acolo unde doreşte… Când ajungi, trage frâna de mână şi spune-mi că ai ajuns… *(aşteaptă).*

CONTINUĂ CU FIŞA PROCESULUI DE DESCOPERIRE.

Călătoria Fizică – Procesul de Descoperire

Îţi dai seama unde te afli?… *(lasă-l să răspundă; dacă partenerul tău nu ştie încă unde se află, nu este nicio problemă)*. Perfect… Acum ieşi din capsula magică, împreună cu mentorul tău, având amândoi torţe aprinse în mâini… Ce vezi?… Ce simţi sub tălpi?… Cum poţi descrie zona în care te afli?… Ţi se pare că te afli în interiorul unui organ (sau în exteriorul lui)?… *(dacă partenerul tău se află în exteriorul organului spune-i: „Atunci, imaginează-ţi în faţă o uşă care îţi permite accesul în interior. Pătrunde împreună cu mentorul tău în interiorul organului /muşchiului sau articulaţiei”)…* În continuare, ridicaţi amândoi torţele… Ce vedeţi?… Există neregularităţi care îţi sar în ochi sau care diferă de restul zonei?… Nu te grăbi… Continuă să te plimbi prin zonă şi priveşte cu atenţie în jurul tău… Nu trebuie neapărat să vezi ceva cu precizie… Este suficient să simţi, sau să îţi laşi cunoaşterea intuitivă să îţi vorbească… *(pauză lungă).* Există vreo regiune din această zonă care îţi atrage atenţia?… Cum arată?… Îndreaptă-te către ea… Cum te face să te simţi?… Dacă din ea ar emana o emoţie, ce emoţie crezi că ar fi?… *(lasă-l să răspundă).* Dacă ar trebui să dai un nume acestei emoţii, ce nume i-ai da?… Trăieşte plenar această emoţie… Respiră în interiorul ei…

Întreabă-te: „Când am mai simţit această emoţie?” Priveşte hainele şi încălţările pe care le porţi… Îţi amintesc acestea de ceva anume?… Îţi poţi da seama ce vârstă ai?… Cine mai este de faţă?… Îţi vine în minte vreo amintire din trecutul tău?… *(lasă-l să răspundă).* Perfect…

Dacă partenerului tău i-a venit în minte o amintire, treci la Fişa Procesului Vindecării Amintiri.

Dacă nu i-a venit în minte nicio amintire, repetă paragraful anterior. Dacă tot nu îi vine în minte nicio amintire, treci direct la Fişa Exerciţiului Focului de Tabără şi pune-ţi partenerul să îi invite în jurul focului pe toţi cei pe care îi asociază cu această emoţie.

Călătoria Fizică – Procesul Vindecării Amintirii

Acum, că ai descoperit amintirea sau seria de amintiri legate de……, plasează întregul film pe un ecran, dar deocamdată nu te grăbi să îl derulezi. Conştientizează doar faptul că poţi avea oricând doreşti acces la filmul acestei amintiri. Ai proiectat filmul pe ecran?… Perfect…

În continuare, imaginează-ţi că stai în jurul unui foc de tabără împreună cu mentorul tău, chiar aici, în interiorul acestui organ. Natura acestui foc de tabără este iubirea necondiţionată şi pacea. De fapt, el reprezintă însăşi Sursa ta… În timp ce staţi aici, lângă acest foc, tu şi mentorul tău vă umpleţi de iubire şi de pace, aşteptând să priviţi scenele proiectate pe ecran… Când te simţi pregătit, proiectează filmul amintirii. La sfârşit, anunţă-mă… *(acordă-i partenerului tău suficient timp)*. Descrie-mi ce s-a întâmplat în filmul amintirii tale… *(acordă-i timp să îţi răspundă).* Roagă-ţi acum eul tău din trecut (mai tânăr) să coboare de pe ecran şi să vi se alăture în jurul focului de tabără ţie şi mentorului tău.

Stând în continuare liniştiţi în jurul focului de tabără, întreabă-ţi eul actual sau mentorul ce fel de resurse consideră că AR FI FOST UTILE pentru ca eul tău mai tânăr să se descurce mai bine în incidentul pe care tocmai l-aţi vizionat împreună… *(acordă-i partenerului timpul necesar pentru a se gândi şi pentru a-ţi da un răspuns; încurajează-l în această direcţie; în final, notează resursele pe care le enumeră).*

Acum, oferă-i eului tău mai tânăr un mănunchi de baloane care conţin toate aceste resurse sau emoţii pozitive. În final, derulează din nou filmul amintirii şi vizualizează CUM S-AR FI PETRECUT LUCRURILE dacă la vremea respectivă ai fi avut acces la resursele respective… La sfârşit, anunţă-mă că filmul s-a terminat… *(acordă-i din nou partenerului tău suficient timp).*

Cum s-au petrecut de data aceasta lucrurile?… Oferă-mi o scurtă descriere… Perfect.

Acum, roagă-ţi eul mai tânăr şi celelalte personaje implicate în filmul amintirii tale să coboare de pe ecran. Probabil că eul tău de odinioară doreşte să le spună celorlalte personaje implicate câteva cuvinte pe care nu le-a putut rosti la vremea respectivă şi pe care acestea trebuie să le asculte.

Călătoria Fizică – Exerciţiul Focului de Tabără

Citeşte lent şi cu atenţie rândurile care urmează. Ori de câte ori întâlneşti „…”, fă o pauză şi acordă-i partenerului tău timpul necesar pentru a experimenta plenar ceea ce simte şi pentru a-ţi răspunde la întrebări.

Imaginează-ţi un foc de tabără, chiar aici, în interiorul organului sau ţesutului… Natura acestui foc este iubirea necondiţionată şi pacea eternă. Stai în jurul acestui foc, împreună cu mentorul tău… În continuare, adu-le în jurul focului şi pe celelalte persoane implicate în amintirea ta… Mai trebuie să vină cineva?… *(lasă-l să răspundă).*

Poţi vizualiza focul de tabără?… Îl vezi lângă el pe eul tău mai tânăr?… Dar pe cel actual?… Dar pe mentorul tău?… Cine mai este prezent lângă foc?… *(notează numele indicate, astfel încât să te poţi referi în mod specific la fiecare dintre aceste personaje).*

Dintre toate persoanele implicate în această amintire, cui ai dori să te adresezi (UNA sau DOUA persoane), ştiind că şi ceilalţi vor auzi ce ai de spus?… Căreia dintre aceste două persoane ai dori să i te adresezi mai întâi?… *(lasă-l să răspundă).*

Pune-i partenerului tău toate întrebările care urmează (1-11), pentru fiecare din persoanele indicate:

1. Toţi cei de faţă se află sub protecţia acestui foc de tabără apărător, al acceptării şi al iubirii necondiţionate. Probabil că **eul tău mai tânăr** a experimentat foarte multă durere în trecut. Îngăduie-i acum să dea glas acestei dureri, spunând tot ce are de spus, astfel încât…… *(mama, tata, persoana iubită etc.)* să poată asculta ceea ce trebuie să asculte… *(pauză lungă).*

2. Ştiind că…… *(mama, tata, persoana iubită etc.)* a făcut tot ce a ştiut mai bine ţinând cont de resursele pe care le-a avut la vremea respectivă, îngăduie-i să răspundă…… *(pauză pentru răspuns).*

3. Ce are de spus **eul tău mai tânăr** la toate acestea?… *(aşteaptă răspunsul).*

4. Dacă…… *(mama, tata, persoana iubită etc.)* ar putea răspunde nu de pe nivelul personalităţii sale, ci de pe cel al sufletului său, ce ar spune ea /el?… *(aşteaptă răspunsul).*

5. Ce are de spus **eul tău mai tânăr** la toate acestea?… *(aşteaptă răspunsul).*

6. Simte **mentorul** tău nevoia să adauge ceva?… *(aşteaptă răspunsul).*

7. Ce are de spus **eul tău actual** la cele spuse de…… *(mama, tata, persoana iubită etc.)?… (aşteaptă răspunsul).*

8. Ce i-ar răspunde…… *(mama, tata, persoana iubită etc.)* **eului tău actual**, de pe nivelul sufletului său?… *(aşteaptă răspunsul).*

9. Mai are cineva ceva de adăugat?… *(aşteaptă răspunsul).*

10. Dacă **eul tău mai tânăr** se simte pregătit, întreabă-l: „Chiar dacă atitudinea sa anterioară nu este acceptabilă după niciun standard şi chiar dacă nu îi susţii comportamentul, eşti dispus să ierţi persoana în cauză din toată inima?… *(aşteaptă răspunsul).* Dacă da, fă-o chiar acum… *(aşteaptă ca partenerul tău să ierte persoana în cauză).*

11. Dacă **eul tău actual** se simte pregătit, întreabă-l: „Chiar dacă atitudinea sa anterioară nu este acceptabilă după niciun standard şi chiar dacă nu îi susţii comportamentul, eşti dispus să ierţi persoana în cauză **din toată inima şi în totalitate?…** *(aşteaptă răspunsul).* Dacă da, fă-o chiar acum… *(aşteaptă ca partenerul tău să ierte persoana în cauză).*

În continuare, repetă întrebările de la 1 la 11 pentru cea de-a doua persoană. În încheiere, spune:

Iartă-i acum pe toţi cei implicaţi. Transmite-le binecuvântarea ta. Permite-le apoi să fuzioneze cu focul, care reprezintă sursa vieţii… Apoi întoarce-te către **eul tău mai tânăr** şi spune-i: „Îţi promit că nu va mai trebui să treci niciodată printr-o astfel de experienţă dureroasă. Te iert pentru durerea pe care mi-ai

provocat-o, întrucât nu ai avut acces la resursele de care dispun eu acum. De acum înainte, poţi avea oricând doreşti acces la aceste resurse. Te iubesc şi te voi proteja întotdeauna”... Îmbrăţişează-ţi acum **eul mai tânăr** şi fuzionează cu el, permiţându-i astfel să se maturizeze şi să crească în urma iertării tale şi cu ajutorul resurselor oferite.

În continuare, lasă focul de tabără să dispară... În cadru nu aţi mai rămas decât tu şi mentorul tău... Luaţi-vă din nou torţele şi luminaţi locul de jur împrejur... Ce vezi acum? S-a schimbat ceva?... *(lasă-l să răspundă).* Perfect... Mai doreşte să-ţi comunice ceva organul sau ţesutul în cauză?... *(acordă-i timp).*

Ştiind că procesul de vindecare va continua de la sine şi că acea parte a fiinţei tale care îţi face inima să bată, ochii să strălucească şi celulele să se multiplice va avea grijă să continue acest proces, fără ca tu să te mai gândeşti în mod conştient la el, aşa cum procedează de altfel tot timpul, atunci când dormi – tu şi mentorul tău puteţi părăsi acest loc, cu inimile pline de recunoştinţă.

În continuare, treci la Fişa Călătoriei spre Casă.

Călătoria Fizică – Călătoria spre Casă, către Conştiinţa de Veghe

Dacă ţi-ai încheiat călătoria vindecătoare programată pentru astăzi, întoarce-te în capsula magică împreună cu mentorul tău şi revino în locul din care ai plecat. La sfârşit, mulţumeşte-i mentorului pentru că a acceptat să te însoţească, ştiind că vei putea face din nou această călătorie ori de câte ori vei dori... Îndreaptă-te acum către poarta casei... Aici vei găsi din nou termometrul... Pe ce treaptă te mai afli?... E minunat...

Acum revino pe treapta 1... Voi număra în continuare până la 10, iar la sfârşit vei deschide ochii şi te vei simţi mai bine ca oricând, fericit şi plin de viaţă. 1... 2... 3... 4... Îţi poţi întinde membrele. Te simţi plin de energie... 5... 6... 7... Devii din ce în ce mai relaxat, gata să revii la conştiinţa de veghe, profund recunoscător pentru călătoria vindecătoare pe care tocmai ai întreprins-o în interiorul corpului tău... 8... Te simţi plin de viaţă... 9... Nu deschide ochii DECÂT atunci când toate părţile fiinţei tale se vor simţi pe deplin reintegrate, gata să continue

singure procesul de vindecare pe care l-ai declanşat… 10… Poţi deschide acum ochii.

Respiră profund. Dacă doreşti, poţi face câţiva paşi ca să te dezmorţeşti, poţi bea un pahar cu apă, te poţi întinde şi îţi poţi împărtăşi cu partenerul tău experienţele prin care ai trecut.

Cuvânt de încheiere

Foarte mulţi oameni vin la seminarele noastre având probleme fizice de genul: oboseală cronică, tumori, cancere, artrită, dureri cronice de spate sau dureri acute de genunchi. Alţii au probleme cu somnul sau au fost diagnosticaţi cu depresie cronică, ori pur şi simplu se simt letargici şi fără chef. Foarte mulţi participanţi au probleme de natură emoţională, fac crize de furie, sunt foarte sensibili la critici sau simt lipsiţi de preţuire de sine. Unii vin la noi pentru că se tem să vorbească în public, ori pentru că au probleme cu anxietatea şi stresul. Alţii şi-ar dori să se lase de fumat, de băut sau de droguri. Sunt destui şi cei care vin pentru că nu îşi pot vindeca altfel durerea provocată de pierderea unei persoane dragi sau un eventual blocaj sexual care îi împiedică să ducă o viaţă intimă normală.

Foarte mulţi oameni vin la noi pentru că intuiesc că pot obţine realizări măreţe, dar ceva îi împiedică să se desfăşoare la potenţialul lor maxim. O anumită „zonă de confort ascunsă" îi blochează, împiedicându-i să se bucure de abundenţa şi de succesul pe care ştiu că l-ar merita.

În toate aceste cazuri, participanţii la seminarele noastre au reuşit să îşi depăşească cu succes problemele de natură emoţională sau fizică, pătrunzând chiar în inima acestora, şi au reuşit să se elibereze. Ei au participat astfel la propria lor vindecare.

Şi totuşi, ei pleacă de la aceste seminare ducând cu ei o experienţă infinit mai preţioasă şi mai importantă decât vindecarea. Ei pleacă acasă ştiind cine sunt cu adevărat. Înţeleg astfel că dificultăţile fizice sau emoţionale pe care le-au experimentat au fost de fapt nişte daruri primite de la viaţă, care i-au ajutat să „se trezească". După ce s-au trezit, ei au descoperit frumuseţea incredibilă a propriului lor suflet şi prezenţa unei iubiri nemărginite, care a existat dintotdeauna în inimile lor. Ei vin la noi pentru a se vindeca, dar pleacă cu convingerea că împărăţia lui Dumnezeu se află în interiorul lor, nu undeva în exterior.

Mă rog din toată inima ca această carte să fi fost pentru tine un asemenea „apel la trezire". Speranţa mea cea mai vie este că toate relatările referitoare la călătoriile descoperirii de sine care apar în această carte vor aprinde în inima ta o flacără care te va călăuzi către propria ta descoperire de sine.

Poate că va veni o zi când voi avea bucuria deosebită de a te cunoaşte în persoană, sau poate că te vei simţi inspirat să dai această carte mai departe, altor prieteni, astfel încât un număr cât mai mare de oameni să devină conştienţi de propria lor măreţie interioară.

Îţi doresc să descoperi prezenţa iubirii din inima ta, care reprezintă adevăratul tău sine, şi să trăieşti ca o expresie vie a Libertăţii divine.

Cu toată iubirea, Brandon.

Nota autoarei

Am scris această carte pentru a te ajuta să îţi recunoşti şi să îţi realizezi propriul geniu interior, măreţia care sălăşluieşte în tine, aşa cum sălăşluieşte în noi toţi. Am scris-o de asemenea pentru a-ţi arăta cum poţi participa la propria ta călătorie vindecătoare, acesta fiind unul din cele mai frumoase daruri pe care ţi le poţi oferi singur. Cartea de faţă reprezintă un „apel la trezire”, care îţi este adresat pentru a-ţi recunoaşte libertatea şi frumuseţea ce există deja în interiorul tău.

Scopul ei NU este de a te convinge să renunţi la alte programe vindecătoare în care ai putea fi implicat, fie ele tradiţionale sau alternative. Dimpotrivă, cartea îşi propune să te ajute să îţi continui calea aleasă pentru vindecare şi pentru creştere.

În domeniul vindecării nu există garanţii absolute. De fapt, există tot atâtea căi care conduc către sănătate câţi oameni. Speranţa mea este că aceste pagini te vor inspira şi te vor susţine, indiferent de calea pe care ai ales-o.

Dacă simţi impulsul de a afla mai multe despre această carte şi despre seminarele noastre, poţi suna la numărul de telefon 07000 783646 (pentru Marea Britanie). La celălalt capăt al firului se vor afla oameni care vor fi încântaţi să îţi răspundă la întrebări.

Îţi doresc ca drumul ales să te conducă spre bucuria realizării de sine şi a totalităţii.

Mulţumiri

Nu i-aş putea enumera niciodată pe toţi cei care au contribuit într-un fel sau altul la naşterea Călătoriei, dar aş dori să îmi exprim recunoştinţa profundă faţă de toţi cei care şi-au adus un aport la propria mea călătorie către vindecare, în primul rând faţă de prietenii mei apropiaţi care au crezut în mine şi care m-au sprijinit de-a lungul întregului proces. Debra Angeletti, Skip Lackey, Catherine Curiy, „Kabir” Jeremy Geffen, precum şi Mark şi Elaine Thomas. Îi mulţumesc din inimă lui Don, fostul meu soţ, care m-a împins întotdeauna de la spate pentru a avansa mai rapid pe calea evoluţiei spirituale; fiicei mele Kelley, pentru înţelepciunea şi încrederea ei în mine, precum şi prietenilor mei atât de dragi Tony şi Becky Robbins, care mi-au inoculat convingerea că mă pot vindeca. Îi adresez mulţumiri speciale lui David Marshall pentru sprijinul lui generos şi continuu, deopotrivă ca prieten şi ca expert în cadrul seminarelor referitoare la Călătorie.

Îi sunt cu deosebire recunoscătoare lui Vicki St. George, care mi-a fost nu doar aproape în calitate de prietenă, dar m-a şi ajutat cu generozitate să editez versiunea preliminară a acestei cărţi. Îi adresez de asemenea mulţumiri lui Carole Tonkinson, a cărei iubire de Adevăr au făcut-o să fie un editor perfect al versiunii finale a acestei cărţi. Le simt recunoscătoare lui Nada, Catherine şi Peter Whitfield, precum şi lui Marlisse Karlin, care m-au ajutat să ţin primele mele seminare pe tema Călătoriei.

Îi mulţumesc mamei mele pentru credinţa ei în mine şi pentru că mi-a transmis marea ei iubire faţă de natură şi faţă de tot ce este frumos pe lume.

Le mulţumesc de asemenea din toată inima maeştrilor şi terapeuţilor care m-au inspirat de-a lungul timpului, îndeosebi lui Surja Jessup. Dacă ar fi să enumăr toate numele celor care au avut un impact profund asupra vieţii mele şi asupra acestei cărţi, ar trebui să scriu o întreagă enciclopedie. Toţi instructorii pe care i-am avut în domeniul NLPului, al iridologiei, al acupresurii, al ştiinţei vindecării cu ajutorul plantelor medicinale, al nutriţiei, kineziologiei, hipnozei medicale, psiho-neuro-imunologiei, psihologiei şi creşterii personale – toţi mi-au oferit câte o nestemată. Intre aceştia, există un singur nume pe care ţin în mod deosebit să îl menţionez, cel al doctorului Deepak Chopra, care a inspirat prin cercetările sale extinse milioane de

oameni, cărora le-a dovedit că vindecarea la nivel celular este posibilă.

Un număr enorm de mare de oameni au susţinut şi au contribuit direct la răspândirea mesajului cuprins în această carte. În această direcţie, le datorez mulţumiri speciale lui Lipi şi Darren Bagshaw, Ross Marlow şi Shirley Roche, Teresa Curren, Jonathan Austin, Nick Williams, Carol Marples-Kemble, Suzy Greaves, precum şi lui Mark şi Elizabeth Riminton, pentru dedicaţia cu care i-au ajutat pe alţii să îşi găsească propria cale.

Inima mea se simte profund recunoscătoare faţă de toţi maeştrii iluminaţi care m-au ajutat să mă trezesc în faţa Adevărului din mine şi care şi-au dat viaţa în serviciul Adevărului suprem, indicându-le astfel oamenilor măreţia din interiorul lor: Krishnamurti, Gangaji, Catherine Ingram şi Ramana Maharishi. În mod deosebit, doresc să îi mulţumesc lui Gurumayi pentru prima mea trezire spirituală. De asemenea, îi voi fi de-a pururi îndatorată lui HWL Poonja pentru că a distrus în mine conceptul de identitate separată, oferindu-mi astfel experienţa realizării directe a Sinelui suprem, care reprezintă de altfel însăşi esenţa acestei cărţi, îmi doresc să îmi trăiesc viaţa ca pe o rugăciune continuă de recunoştinţă faţă de aceşti oameni şi de revelaţiile pe care mi le-au oferit.

Îi adresez de asemenea mulţumiri din inimă partenerului meu actual (de afaceri şi de viaţă), Kevin, a cărui devoţiune faţă de Adevăr m-a ajutat constant de-a lungul procesului de scriere şi de editare a acestei cărţi. Kevin a crezut de la bun început, cu multă pasiune, în mesajul aceste cărţi, iar dorinţa lui de a sluji umanitatea l-a determina să o corecteze din perspectiva luminii pure a Adevărului asigurându-se astfel că se ridică la cele mai înalte standard ale purităţii şi onestităţii.

În final, le mulţumesc miilor de oameni care s-au folosit deja de Călătorie pentru a-şi transforma viaţa, şi în mod particular acelor sufletelor curajoase şi generoase ale căror poveşti le-am descris în această carte (unele nume au fost schimbate, pentru a le proteja acestora viaţa privată).

Mai presus de orice, îi adresez recunoştinţa mea profundă Adevărului însuşi, care m-a ajutat să mă trezesc faţă de iubirea şi de măreţia mea interioară.